

The·K

MONTHLY MAGAZINE



「오늘의 학교」

'공감'과 '격려'로 함께하는 대화가
아이들 성장시킵니다

정신건강의학과 전문의
노규식 교수



「꿈 너머 꿈」

음악으로 사람과 사람을 잇다

거제 계룡중학교 교사 음악 동아리 'Muzik Stroll'



「인생 이모작」

삶의 희로애락에 리듬을 더하면
드라마가 됩니다

포크댄스 강사 이영관 회원

2022 **09**

vol.61

- 생각 나누기** 역사 속 숨은 영웅 '빼앗긴 들에도 봄은 오는가' 일평생 조국 독립을 노래한 이상화 선생
- 배움 더하기** 미래를 준비하는 교육 기업가 정신으로 해결하는 창의적 진로 교육
- 행복 곱하기** 방방곡곡 숨은 명소 고즈넉한 언덕에서 맞이하는 초가을 메밀꽃 필 무렵, 전북 고창군
- 언제나 더케이** 일상 속의 The-K 「The-K 매거진」 창간 5주년 기념 공제회 사외보 50년 역사 모아보기 & 이벤트

04 여는 글
이 가을, 일상의 행복을 누릴 자격

☞ 생각 나누기

삶의 깨우침을 주는 멘토,
추억과 공감을 나누는 회원들의 이야기

- 06** The-K 예술가
켜켜이 쌓여 있는 아이들의 삶이
눈앞에 아련하게 맴돈다
- 08** 좋은 사람 좋은 생각
불완전한 자신의 가치를 인정하는
행복한 완벽주의자
_ 연세대학교 심리학과 &
(사)한국상담심리학회 회장 이동귀 교수
- 12** 역사 속 숨은 영웅
'빼앗긴 들에도 봄은 오는가'
일평생 조국 독립을 노래한 시인이자 교육자
_ 이상화 선생
- 16** 우리 어렸을 적에
방학 끝~! 그 시절 추억의 설레는 등하곳길
- 18** 이렇게 바뀌요
반침, 자음 하나로 반대되는 말 바로 알기



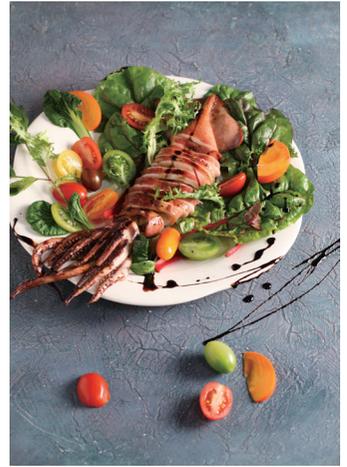
☞ 배움 더하기

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

- 20** 오늘의 학교
'공감'과 '격려'로 함께하는 대화가
아이를 성장시킵니다
_ 정신건강의학과 전문의 노규식 교수
- 24** 미래를 준비하는 교육
기업가 정신으로 해결하는 창의적 진로 교육
- 28** 꿈 너머 꿈
음악으로 사람과 사람을 잇다
_ 거제 계룡중학교 교사 음악 동아리 'Muzik Stroll'
- 32** 고민 상담소
대면 수업이 부담스러운 우리 아이
교실 수업에 적응시키는 방법은?
- 34** 인생 이모작
삶의 희로애락에 리듬을 더하면
드라마가 됩니다
_ 포크댄스 강사 이영관 회원

- 발행일 2022년 9월 1일
- 발행처 한국교직원공제회 (서울시 영등포구 여의나루로 50)
- 홈페이지 www.ktcu.or.kr
- 발행인 김상근
- 기획 홍보소통부 미디어소통팀
장영호, 최용호, 김경희, 황수현, 오수민
- 편집 수석기자 이은정 / 객원기자 이성미 / 교열 박혜경
- 디자인 아트 디렉터 이윤정 / 디자이너 이진희
- 사진 포토그래퍼 이용기
- 애플리케이션, 디자인, 제작 하나로애드컴 02-3443-8005

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



✕ 행복 곱하기

힐링을 전하고 행복한 삶의 방식을 제안하는 라이프 스타일 정보

- 38** **방방곡곡 숨은 명소**
고즈넉한 언덕에서 맞이하는 초가를 메밀꽃 필 무렵
전북 고창군
- 44** **똑똑! 트렌드 경제**
지표로 알아보는 하반기 국내외 경기 추세는?
- 46** **마음심**
내일을 위한 변화, 변화를 통한 성장!
- 48** **The-K 예방의학**
되돌리기 힘든 무릎 통증, 치료의 시작은 자세 교정
- 50** **건강한 집밥**
일상에 활력과 건강을 챙겨주는 행복 밥상
타우린 가득한 해산물 요리법
- 54** **DIY 리사이클링**
아프리카 아이들의 어둠을 밝힌 태양광 발전기 '솔라 카우'
친환경 에너지, 어린이 노동환경 개선을 위한 혁신
_ 일상 속 재활용품을 활용한 조명 만들기

☞ 언제나 더케이

회원들의 일상과 함께하는 한국교직원공제회의 최신 정보와 주요 소식 & 이벤트

- 58** **The-K Focus**
오직 회원과 함께 '통-런'하는 공제회 고금리 예·적금
- 60** 2022년 한국교직원공제회 대학병원 희망선물 DREAM 이벤트
- 62** 「The-K 매거진」 심고 달려가는 커피트럭
_ 다섯 번째 현장 이야기 : 조선대학교병원
- 66** **일상 속의 The-K**
「The-K 매거진」 창간 5주년 기념 사외보 50년 역사 & 이벤트
- 71** 베스트 코너 모음 특별 소장본 신청 안내
- 72** **The-K Family**
시니어 교육 가족을 위한 든든한 맞춤형 보험제도 알아보기
- 73** **The-K Guide**
2022년 9월 1일 한국교직원공제회 급여율 추가 인상 안내
- 74** **The-K News** 공제회 주요 소식 & 이벤트
- 78** **회원 의견**
- 82** **온라인 이벤트**
- 83** **즉석당첨 이벤트 / 9월호 초성 퀴즈**



웹진



안드로이드앱



아이폰앱

The-K Magazine을 스마트폰에서 보는 법

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

한국교직원공제회 • 회원콜센터 1577-3400 • 보험콜센터 1577-3993



이 가을, 일상의 행복을 누릴 자격



더위가 물러가고 선선한 바람을 즐기는 행복도 잠시,
올 한 해가 얼마 남지 않았음에 놀라고 흘러간 시간에 아쉬움을 느낍니다.
하지만 돌아해보면 어느 한 날 소홀했던 적 없이
새로운 선택과 크고 작은 도전을 위해 땀 흘린 시간을 우리는 기억합니다.
반복된 일상을 받아들이고 한결같은 마음으로 묵묵히 살아온 그 시간만으로도 스스로 대견합니다.
이 가을의 길목에서 일상의 행복과 여유를 누릴 자격이 우리 모두에겐 충분합니다.

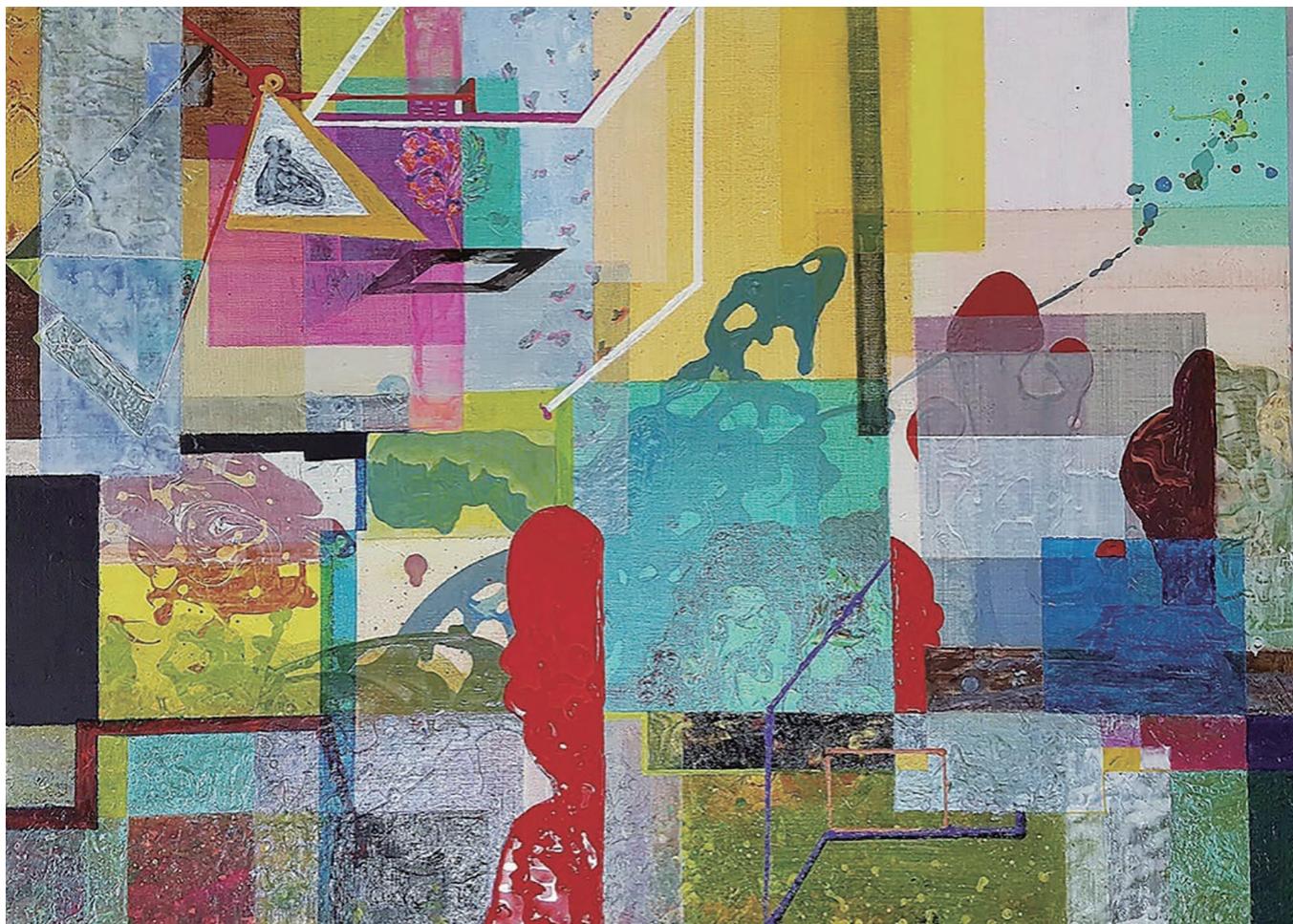
이번 9월호에서는 높은 목표 설정으로 완벽을 추구하는 한국인들의 낮은 자존감을 살피려면 믿음과 격려의 메시지가 필요하다고 말하는 연세대학교 심리학과 이동귀 교수의 좋은 생각을 '좋은 사람 좋은 생각'에서 만날 수 있습니다.
포크댄스를 사랑하며 퇴임 후에도 재능기부로 사회에 기여하는 삶 속에서 행복을 누리는 이영관 회원의 열정과 의기투합해 만든 밴드의 버스킹 공연을 통해 어려운 학생들을 돕는 거제 계룡중학교 교사들의 아름다운 하모니도 소개합니다.
아이들 마음의 문을 여는 열쇠는 '공감'이라고 설명하는 정신건강의학과 전문의 노규식 교수를 통해 아이들이 즐겁게 학습하고 성장할 수 있는 힘은 무엇인지 그 비밀을 알아봅니다.
태양광발전 시스템 '솔라 카우' 개발로 아프리카 아이들에게 희망의 빛까지 선물한 '요크' 장성은 대표 이야기와 함께 재활용품을 활용해 다양한 조명을 만드는 방법도 제안합니다.
9월이면 만개한 메밀꽃이 눈부신 전북 고창 여행 정보와, 두뇌 회전을 돕는 타우린이 풍부한 해산물 요리법들도 담았습니다.
공제회 소식으로는 고금리 시대에 알아두면 유용한 공제회 저축제도의 특·장점과 급여율 추가 인상에 대해 안내하며, 대학병원 희망선물 드림 이벤트와 광주 조선대병원에서 진행된 커피트릭 행사 현장도 생생하게 전합니다.

2017년 9월, 모두의 기대 속에서 첫 호를 발간한 「The-K 매거진」이 어느덧 창간 5주년을 맞았습니다.
그동안 한 달도 빠지지 않고 마감이라는 일상을 담담하게 지켜낸 편집실 식구들에게 5년이라는 시간은 큰 보람으로 다가옵니다.
회원 여러분의 넘치는 관심과 사랑으로 5년의 세월 동안 성장을 거듭해 온 「The-K 매거진」의 지난 발걸음을 되돌아보고 함께 추억하며 이 가을, 행복을 누리보려 합니다.

최선을 다해 삶을 채워가는 서로에게 격려의 한마디를 건넬 수 있는 가을이 되길 바랍니다.®

켜켜이 쌓여 있는 아이들의 삶이

눈앞에 아련하게 맴돈다



여고시절 - 회상 | 이재강 회원 (前 대전대학교)

아크릴물감, 20호, 2016

작가 노트 :

여고 동창회에 다녀와서 꿈 많던 그 시절을 회상하며 그렸음.

교실풍경 8 - 사물함

김
창
수

사물함을 열면
서로 다른 모습으로
살아가는 아이들의 삶이
빼곡하게 쌓여있다.

땀으로 흥건히 젖은
체육복을 입은 채
햇살 따가운 운동장을
쉬임 없이 뛰어다니며
등근 공처럼
등근 세상을 외치던 아이

깨알같이 적어 놓은
공책을 펴 보이며
지금은 멀리만 느껴지는
소박하지만
작은 꿈을 보여주곤
수줍게 미소 짓던 아이

무엇이 힘들었는지
휴지처럼 구겨진 삶을
가득 끌어안고
홀로 빈방을 지키며
세월의 짐이 너무 버거워
끝내 다가서지 못하던 아이

온 종일 비를 맞으며
젖은 땅을 헤매다
흙투성이가 된 신발로
제 갈 길을 잃은 채
창밖만 응시하고 있던 아이

사물함을 열면
켜켜이 쌓여 있는 아이들의 삶이
때로는 가슴 벅차게
때로는 가슴 시리게
눈앞에 아련하게 맴돈다.



WRITER

김창수 시인은 1957년 부산 출생으로 중앙대학교 교육대학원을 졸업하고 2005년 계간지 「시세계」를 통해 문단에 등단했으며, 지난 2020년 2월 영등포공업고등학교 교장으로 정년 퇴임했다. 2019년에 시집 「거 누구없소」를 펴냈고 현재는 문학세계문인회 세목문학회 서울교원문학회원으로 활동하고 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)

불완전한 자신의 가치를 인정하는 행복한 완벽주의자

연세대학교 심리학과 & (사)한국상담심리학회 회장 **이동귀** 교수

연세대학교 심리학과 교수이자 (사)한국상담심리학회 회장인 이동귀 교수는 '맞다' 혹은 '틀리다'라는 결과에만 집중하기보다는 부모와 아이 모두가 과정을 받아들이는 긍정적 태도와 자기 객관화를 갖추고, '완벽'에 대한 욕심을 버리면 올바른 자존감 형성에 도움이 된다고 말한다. 나아가 성공과 행복의 열매도 자연스럽게 얻을 수 있다고 부연한다.

글 이성미 / 사진 이용기

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.



한국인 두 명 중 한 명은 '완벽주의자'

완벽주의란 말 그대로 완벽을 추구하는 것을 일컫는다. 이동귀 교수가 속한 연세대학교 상담심리연구실에서 한국인 성인(20~60세) 511명을 대상으로 설문조사를 한 결과, 응답자의 53.62%가 스스로 완벽주의 성향이 있다고 답한 것으로 나타났다. 두 명 중 한 명은 완벽주의 성향인 셈이다. 완벽주의는 양날의 검과 같다. 잘 활용하면 더 나은 결과를 끌어내는 동력이 되지만, 그렇지 않으면 절망으로 치닫는 요인이 된다. 우리는 전자를 '행복한 완벽주의자', 후자를 '불행한 완벽주의자'라고 부른다.

행복한 완벽주의자와 불행한 완벽주의자는 평소 목표를 높게 설정한다는 공통점이 있다. 그러나 부정적 상황에서 감정을 처리하는 능력에 차이가 있다. 행복한 완벽주의자는 부정적 감정이 생겨도 그것에 압도되기보다는 이성적으로 다음을 생각한다. 자신을 실패로 이끈 환경 요인을 찾은 뒤 '그렇다면 이제 내가 무엇을 하면 좋은가?' 생각하고 개선하는 것이다. 반면, 불행한 완벽주의자는 실패를 겪었을 때 부정적인 감정에 집중하고, 결국 '나는 능력이 부족한 사람이야'라고 판단해 버린다.

좋은 결과를 내면 상황이 나아질까? 안타깝게도 불행한 완벽주의자는 좋은 결과를 얻어도 기뻐하지 못한다. 이동귀 교수는 영국 인지행동 치료자 로즈 샤프란(Roz Shafran) 박사의 연구를 예로 들며, 불행한 완벽주의자가 우울해지는 메커니즘에 관해 설명한다.

다이어트를 한다고 가정하자. '매주 1kg을 감량한다'라는 목표를 세우면 어떨까? 사람들 대부분은 '성공하기 어렵다'라고 생각할 것이다. 하지만 완벽주의자는 실패할 가능성이 높다고 하더라도 목표를 지나치게 높게 세운다. 0.9kg을 감량해도 0.1kg이 부족해 실패했다고 생각하며 자기를 비난하고, 우울감에 빠진다. 그렇다면 1.1kg을 감량했다면 어떻게 될까? 기뻐할 상황 같지만, 불행한 완벽주의자는 '내가 목표를 너무 낮게 잡은 건 아닐까?' 의심한다. 그리고는 목표를 더 높게 재설정한다. 결국 목표와 상관없이 무엇이든 실패로 귀결되고, 불행해질 수밖에 없다. 이동귀 교수가 완벽주의에 관심을 두게 된 이유도 내담자의 우울감이 어디에서 기인했는지를 좇으면서부터다. "심리상담을 하다가 내담자 중 완벽주의 성향을 지닌 사람



이 많다는 걸 알았어요. 이들은 상담을 거듭해도 쉽게 변하지 않았죠. 주변에서 아무리 '잘한다'라고 해도 곧이곧대로 듣지 않고요. 그래서 그들을 어떻게 하면 도울 수 있을까 생각하다 완벽주의와 자기 가치감에 관심을 두고 연구를 계속하게 되었습니다."

네 명의 완벽주의자 중 나는 누구인가?

사람들이 뿌리 깊은 우울감에서 벗어날 수 있도록 돕고 싶다는 생각, 그 일념으로 이동귀 교수는 20년 넘게 완벽주의를 연구했다. 그리고 행복 또는 불행을 느끼기 이전에, 완벽주의자를 서로 다른 유형으로 나눌 수 있다는 것을 알았다. 이동귀 교수와 연구팀은 '나를 평가하는 소재(所在)가 자기 내부에 있는가, 타인에게 있는가?', '어떤 일을 해



나갈 때 향상에 초점을 맞추는가, 예방에 초점을 맞추는가?의 기준에 따라 완벽주의자를 네 가지 유형으로 구분했다. 지난해 2월 연구실의 손하림, 김서영 박사와 함께 펴낸 책 「네 명의 완벽주의자」에는 그간의 연구 결과가 알기 쉽게 담겨 있다.

완벽주의자의 네 가지 유형은 다음과 같다. 먼저, 첫 번째는 눈치 백단 인정 지향형이다. 자기 평가 소재를 외부에 뒤 타인의 평가와 인정을 중요하게 여기고, 무슨 일이든 향상에 초점을 맞춘다. 한국 사람에게 가장 흔한 유형이다. 이들이 더 멋진 완벽주의자로 변신하기 위해선 자기 자신이 무엇을 좋아하고, 무엇을 가치 있게 여기는지 매우 구체적으로 알 필요가 있다.

두 번째, 스틸 추구 막판 스포트형은 앞서 언급한 유형처럼 타인의 칭찬을 중요시하지만, 행동할 때 실수를 예방하는 데 중점을 둔다는 점에서 다르다. 실수 예방에 초점을 맞추다 보니 일을 시작하는 것을 미루다 막판에 몰아서 하는 경향이 있다. 따라서 이들은 일을 작은 단위로 쪼개 일단 시작하거나 자신만의 마감 기한을 미리 정해두는 것이 좋다.

세 번째는 방탄조끼 안전 지향형으로, 자기 평가 소재를 내부에 두면서 예방에 초점을 맞춘다는 특징이 있다. 성실하고 책임감이 있어 ‘숨은 공로자’라고 불리지만 현상 유지와 안전을 가장 중요하게 생각해 변화를 피하려고 한다. 안전 지향형 완벽주의자는 두려움 때문에 기회를 놓칠 수도 있으니 도전에 앞서 자신에게 어떤 준비가 필요한지 고민하고 행동할 필요가 있다.

마지막으로 강철 멘탈 성장 지향형은 자기 평가 소재를 내부에 두면서 성장에 초점을 맞춘다. 행복한 완벽주의자에 가장 가까운 모습이다. 그러나 긍정과 적극성 때문에 한국 사회에서는 때로 ‘피곤한 리더’로 여겨지기도 한다. 따라서 성장 지향형 완벽주의자는 자신과 경험과 능력치가 다른 사람의 관점을 이해하려는 태도가 필요하다.

자존감 높은 아이, 행복한 완벽주의자로 키우는 방법

완벽주의자라면 자신이 어떤 유형인지 알고, 강점을 활용해 긍정적 변화를 유도할 필요가 있다. 더불어 공통으로 ‘나는 완벽하지 않아도 있는 그대로 소중한 사람’이라는 자기 존재적 인식이 필요하다. 이동귀 교수는 “완벽주의는 대물림될 수 있다”라면서, “아이가 결과만을 중시하면서 자신을 몰아붙이는 불행한 완벽주의자로 자라지 않도록 어른이 도와야 한다”라고 강조한다.

“아이는 부모가 자신의 가치를 알아줄 때 ‘안전하다’라고 느낍니다. 그렇지 못하면 불안감을 느끼고요. 결과만을 보고 ‘왜 이것밖에 못 하니’, ‘내가 이럴 줄 알았어.’ 하고 내 물기보다는 ‘열심히 노력한 걸 알아. 그것만으로도 가치 있어’, ‘앞으로 더 잘할 수 있을 거야’ 하는 피드백을 주세요. 그럼 자신이 가치 있는 사람이라고 느낍니다. 또 자기를 객관적으로 볼 줄 아는 현실 감각도 필요합니다. 밑바탕에 진정성이 깔려 있어야 ‘건강한 자존감’이라고 할 수 있으니까요. 스스로 평가하는 자기 가치와 특정 과제를 ‘잘 해낼 수 있을 것 같다’라는 믿음인 자기 효능감이 균형을 이룰 때 자존감이 높은 사람, 건강한 자존감을 지닌 사람으로 자랄 수 있을 것입니다.”

이동귀 교수는 결과 중심적 양육 태도에서 벗어나도 되는 근거 중 하나로 “과거의 성공 공식에 아이를 맞춤 필요 없기 때문”이라고 설명한다. ‘좋은 대학, 좋은 직장에 들어

가면 성공한다'는 것은 과거의 공식일 뿐, 지금은 선택지가 다양해졌다는 것이다. 따라서 남들과 같은 노선으로 달려가기보다는 내가 좋아하는 것과 잘하는 것이 무엇인지를 정확히 아는 것이 성공과 행복에 더 가까워지는 방법일 수 있다. 자녀를 양육하며 한 번쯤 자문해 보자. '나는 자녀에게 좋아하는 것, 잘하는 것을 음미해 볼 시간을 주었는가?' 하고 말이다.

기대보다는 믿음, 칭찬보다는 격려를

자녀에게 기대보다는 믿음, 칭찬보다는 격려를 해주는 것도 중요하다. 부모의 기대는 좌절로 이어지기 쉽지만 믿음은 조건 없는 안전한 토대가 된다. 또 칭찬은 부모가 원하는 방향으로 아이가 행동했을 때 주어지는 것이지만 격려는 자녀가 자신이 원하는 방향으로 노력할 때 이를 촉진하는 효과가 있다. 마지막으로 이동귀 교수는 세상의 모든 완벽주의자에게 다음과 같은 메시지를 전했다.

“처음부터 100% 다 잘 해낼 순 없습니다. 완벽하게 잘 해 내지 않으면 안 된다는 경직된 생각에서 벗어나 우선 70%를 완성하는 데 집중해 봅시다. 그리고 완성도를 점점 높이는 데 의미를 두세요. 또 지금도 노력하고 있는 자신의 모습에 빛을 비춰주세요. 그러면 자존감이 높아지고, 행복한 순간도 더 많아질 겁니다.”

이동귀 교수는 더 많은 사람이 사람답게 사는 세상을 꿈꾼다. 그리고 각자 자기 분야에서 자신의 역할을 충실히 할 때 그런 세상이 온다고 믿는다. 심리학과 교수로서 후학을

양성하고 연구자로서 연구에 매진하는 것도, (사)한국상담심리학회 회장으로서 상담심리사를 배출하고 이들이 전문성을 키울 수 있도록 돕는 것도 그런 세상을 만들기 위함이다. 앞으로도 이동귀 교수는 더 많은 사람이 불안과 우울에서 벗어나 자신의 소중함을 찾을 수 있도록 계속 돕고자 한다. 비록 완벽하진 않더라도 그가 할 수 있는 최선을 다할 것이다.

사실 완벽이란 애초에 존재하지 않는 것일지 모른다. 화가의 그림은 저마다 특색이 있을 뿐 완벽을 논할 수 없고, 작가가 자연의 아름다움을 완벽히 표현할 단어도 세상에는 없다. 결국 완벽이란 자기 기준이며, 자기다움의 다른 말이다. 다만 모든 사람이 자신의 가치를 알고 자기답게 행복해질 때, 조금은 완벽에 가까운 세상이 올지도 모르겠다. ㊦

“

스스로 평가하는 자기 가치와

특정 과제를 '잘 해낼 수 있을 것 같다'는 믿음인

자기 효능감이 균형을 이룰 때 아이는

자존감이 높은 사람,

건강한 자존감을 지닌 사람으로

자랄 수 있을 것입니다.

”



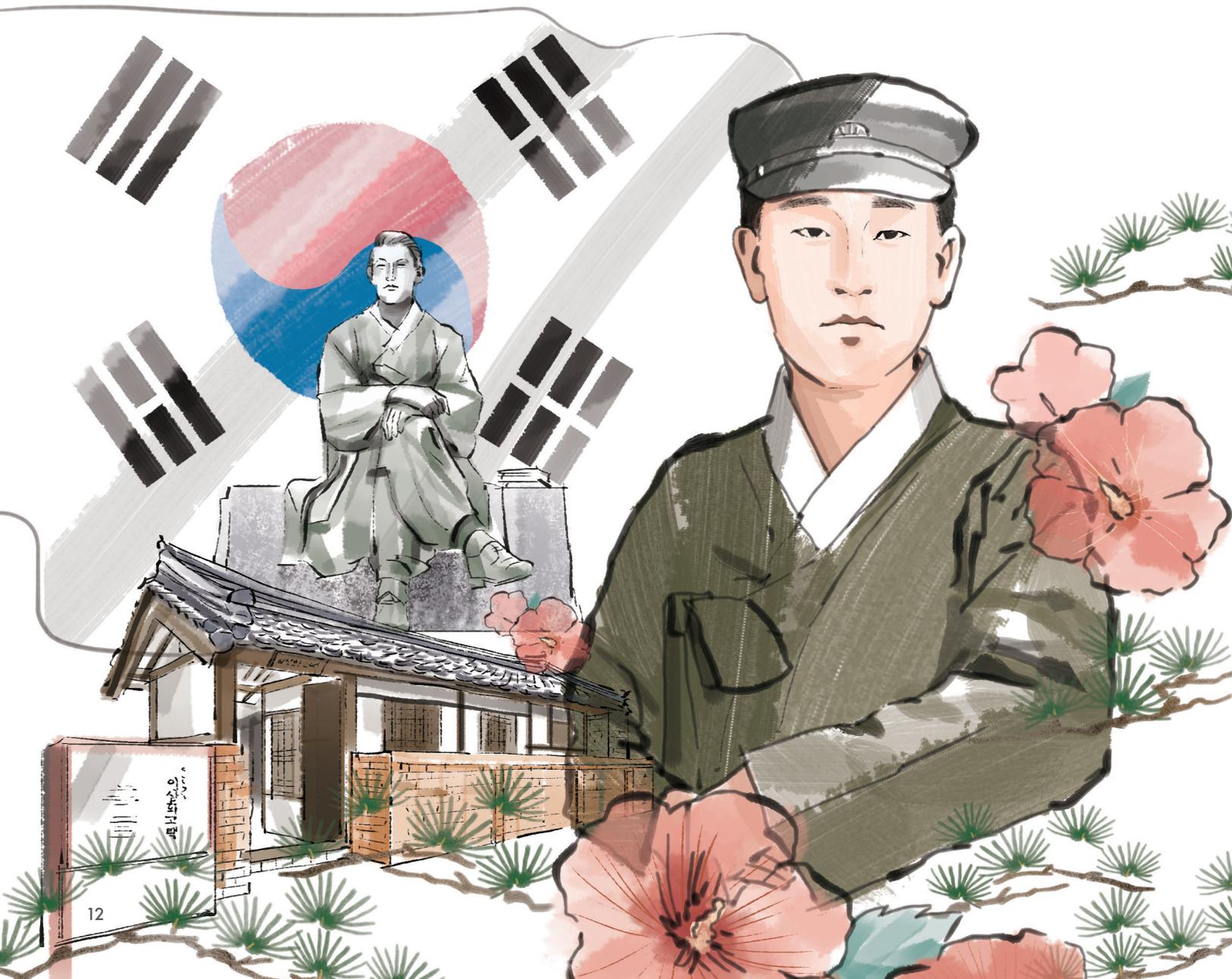
‘빼앗긴 들에도 봄은 오는가’

일평생 조국 독립을 노래한 시인이자 교육자, 이상화 선생

일제강점기의 저항시인, 작가, 독립운동가, 문학평론가, 번역문학가, 교육자, 권투선수 등 다양한 모습으로 평생에 걸쳐 날카로운 현실 인식을 기반으로 강하게 독립에 대한 희망의 메시지를 전한 이상화 선생. 그의 시작과 끝은 오로지 나라에 대한 일평이신 사랑과 조국 독립에 대한 신념으로 정리된다.

글 유정호 인천소방고등학교 역사 교사

유정호 역사 교사는 딱딱하고 어려운 용어로 가득한 역사가 아닌, 쉽게 접근해 일상에 활용할 수 있는 역사를 가르치고자 노력한다. 「방구석 역사여행」, 「1일 1페이지 조선사 365」, 「조선괴담실록」, 「무심코 지나쳤던 우리동네 독립운동가이야기」 등 역사 관련 서적을 여러 권 출간했다.



대한 독립과 발전에 이바지한 이상화 선생과 그의 형제들

일제강점기에 민족의식을 고취하는 시를 쓰고, 3·1운동 등의 독립운동을 펼치며 인재 양성에 힘을 기울인 시인이자 독립운동가 그리고 교육자였던 이상화 선생은 1901년 대구에서 태어났다. 아버지 이시우는 대구에서도 알아주는 큰 부호이면서 선각자로 많은 이에게 존경받던 인물이었다. 아버지는 이상화 선생이 일곱 살 때 생을 마감했지만, 큰아버지인 이일우의 보살핌으로 그를 비롯한 4형제가 모두 올바르게 성장할 수 있었다.



이상화 선생의 형제들

형제 중 첫째 이상정(1897~1947)은 시서화(詩書畵)에 모두 능통했고 「표박기」라는 제목의 유고를 남긴 시인이자, 1923년 중국으로 망명해 조국의 독립을 위해 온 힘을 다한 독립운동가였다. 그는 대한민국 임시정부 의정원 경

상도 대표이자, 태평양전쟁 이후 중국 육군 중장으로 일제 북지나방면군*을 무장 해제하는 역할을 담당했다. 그의 부인은 우리나라 최초의 여성 비행사로 난징 국민정부 항공서 비행사이자 의열단 여자부 연락원으로 활동한 독립운동가 권기옥이다. 셋째 이상백(1904~1966)은 광복 이후 국제올림픽위원회(IOC) 위원, 한국사회학회장 등을 역임하며 체육과 사회 발전에 이바지했고, 넷째 이상오(1905~1969)는 한국을 대표하는 수렵인으로 「한국야생동물기」와 「수렵야화」를 신문에 연재하는 등 활발한 활동을 펼쳤다.

아버지를 일찍 여의었음에도 4형제 모두가 뛰어난 재주를 바탕으로 각 분야에서 두각을 나타냈다. 또한 우리가 눈여겨보아야 하는 것은 4형제 모두 나라를 사랑하는 마음이 남달랐다는 점이다. 그중에서도 ‘우국충정(憂國衷情)’을 가장 잘 대변하는 인물은 이상화 선생이라 할 수 있다.

*북지나방면군(北支那方面軍)은 중·일전쟁에 참가해 베이징에 본부를 두고 화베이 지역에서 작전 활동을 펼치던 일제 육군의 방면군(전략·전술상으로 중요한 방향이나 지역에서 독립적으로 활동하는 부대)이다.

독립에 대한 열망과 신념으로 시작된 활동

이상화 선생을 대표하는 문학작품 「빼앗긴 들에도 봄은 오는가」에는 일제의 식민지 지배를 거부하고 나라의 독립을 반드시 이루어야 한다는 메시지가 담겨 있다. 비참한 현실에 좌절하지 않고 독립을 위해 자신이 할 수 있는 일이 무엇인지를 깊이 고민한 그의 진심을 느낄 수 있다. 또 이 시를 읽은 사람들은 먹먹함과 동시에 가슴 한편이 아팠을 것이다. 어린 학생들조차 작가가 시를 통해 어떤 말을 전하고 싶어 하는지를 어렵지 않게 느낄 정도로 그가 전달하려는 메시지는 명확했다. 그는 어떤 삶을 살았기에 일제의 탄압을 이토록 강하게 거부하며 독립된 나라를 희망하는 시를 썼을까?

이상화 선생은 열네 살 때까지 큰아버지가 세운 ‘우현서루(友弦書樓)’에서 한학(중국어)을 배우며 성장했다. 하지만 한학만으로는 빠르게 변화하는 현실을 살아가기 어렵다고 판단한 그는 1년 동안 초등학교 과정을 익힌 뒤 서울 경성중앙학교에 입학했다. 늦은 나이에 새로운 학문을 처음 접했음에도 정규 교육과정을 어렵지 않게 따라갔다. 그의 능력과 재능, 그리고 노력이 뒷받침되었기에 가능한 일이었다. 3년간의 학교생활을 마친 그는 금강산 일대를 여행하며 나라를 빼앗긴 현실에서 자신이 무엇을 해야 할지 깊이 고심했다. 그는 적극적인 실천 방법을 찾았다. 1919년 3·1운동이 일어나자, 백기만·허범 등과 함께 선전문을 시민에게 배포하며 대구 지역의 만세 운동을 이끌었다. 일제 경찰이 그의 활동을 눈치채고 체포하려 했으나, 다행히 서울로 피신하면서 화를 면할 수 있었다. 그리고 그해 10월 서순애와 혼인을 하였다. 그가 서울로 피신한 뒤 혼인한 이유는 독립운동에 투신한 큰형 이상정을 대신해 집안을 이끌어야 한다는



1916년, 민족정신이 싹튼 청소년기의 이상화 선생
[출처: 이상화 기념사업회]

책임감 때문이었다. 한편 나라에 대한 사랑과 독립에 대한 열망은 더욱 커졌다.

민족의 봄날을 꿈꾼 저항시인으로 등단하다



가족사진. 이상화 선생(좌), 그의 옆 총희, 그의 맏아들 용희(맨 뒤), 태희, 그리고 부인 서순애, 처제 [출처: 이상화 기념사업회]

이상화 선생은 자신이 잘할 수 있는 일에 대해 끊임없이 자문하게 됐고, 글을 통해 독립운동을 펼치기로 다짐하며 행동에 옮겼다. 첫 행보는 일본 도쿄에 있는 외국어 전문학교 '아테네 프랑세'에 입학한 것이다. 이곳에서 그는 1922년 창간하여 한국 근대 문학의 서막을 연 문예동인지 『백조』의 동인이 되어 「나의 침실로」, 「단조」 등 여러 편의 시를 발표했다.

『백조』는 일제의 검열을 피하고자 박종화, 나도향 등이 주축이 되어 아펜젤러 등 외국인을 편집인으로 두었기에, 이상화 선생은 일제로 인한 한국의 비참한 현실을 고발하면서 독립을 희망하는 작품을 쓸 수 있었다. 하지만 그의 일본 유학 생활은 오래가지 못했다. 1923년 발생한 관동대지진으로 일본인들이 자경단*을 꾸려 제일 한국인을 무참히 학살하는 모습을 가까이에서 직접 목격했기 때문이다.

이후 프랑스 유학을 포기하고 한국으로 돌아온 그는 서울 종로구 가회동에 있는 취운정에서 울분과 희망이 섞인 시를 썼다. 그러면서 김기진과 함께 무산계급* 문예 운동 단체 '파스쿨라'를 결성했다. 1925년에는 이를 더욱 발전시킨 'KAPF(Korea Artista Proleta Federatio)'의 발기인으로 활동했다. 이 무렵 사회주의가 독립운동의 한 방향으로 유입된 만큼 그는 KAPF를 통해 독립과 함께 평등한 세상을 만들고자 했다. 이 과정에서 독립 의지를 담은 저항시 「빼앗긴 들에도 봄은 오는가」가 세상에 나오게 된다. 일제에 대한 저항 의식과 조국에 대한 사랑을 절실하고 소박한 감정

으로 담은 시다. 식민지 치하의 가난하고 굶주림 속에서 살아가는 농촌 아낙네들이 흘리는 뜨거운 눈물에서 우리나라 오는 나라를 잃어버린 한과 저항 의식을 드러내고 있다. 한편, 장남 용희가 태어나자 그는 더더욱 나라를 잃은 현실을 대물림하고 싶지 않았고, 독립운동에 대한 의지가 더욱 커졌다.

*자경단(自警團) : 심각한 범죄·폭동·전쟁 등이 일어나거나 치안 공백이 발생할 때 시민 중 일부가 치안을 유지하기 위해 경찰 조직을 참칭하며 구성하는 자발적 결사체를 말한다.

*무산계급(無産階級) : 자본주의 사회에서 가난하고 힘없는 백성을 뜻함.

탄압에도 굴하지 않은 독립운동가이자 교육자의 삶

일제 경찰은 이상화 선생의 활동을 예의 주시했다. 그러던 중 1928년 6월 독립운동 자금을 마련하기 위해 노차용·장원택 등이 대구 달성군 부호를 권총으로 협박한 사건이 일어났다. 이를 빌미 삼아 일제 경찰은 당시 최대 항일사회운동 단체였던 신간회 대구지회 출판 간사직을 맡고 있던 이상화 선생을 관련자라는 혐의로 구금했다. 이 사건을 '1당 사건'이라 부른다.

일제가 이상화 선생을 주요 사찰 대상으로 분류했음을 보여주는 일은 1936년에도 일어났다. 그가 여행을 가장해 중국에서 독립운동을 하던 만형 이상정을 만나고 돌아오는 길에 일제 경찰은 아무 혐의도 밝히지 않고 20여 일간 가두고 고문했다. 이뿐만이 아니었다. 1939년에는 그가 교사로 근무하며 작사했던 대구교남학교(現 대륜중·고등학교) 교가의 가사를 문제 삼아 그의 집을 무단 수색해 그동안 집필한 원고와 그의 친구였던 시인 고월(古月) 이장희의 유고까지 압수했다. 여기에는 이상화 선생이 교남학교 교사로 재직하면서 학생들에게 민족정신을 길러준 것을 못마땅하게 여긴 일제의 선입견이 밑바탕에 깔려 있었다.

교 가

장흥에게 작사 이상화
악곡 김효흥

태 백 산이 높 솟 그 날 흥 강 내 다 른 곳에 오 는 세 기 앞 앞
이 물 손에 손 용 감 았 다 높은 내 이 상 굳 은 나 의 의 지
로 나 가 자 나 - 가 아 - 나 가 자 예
서 얼 은 빛 으 로 삼 천 리 를 굿 에 셋 별 이 되 어 라

이상화 선생이 작사한 교남학교 교가의 가사를 문제 삼아, 이상화 선생은 일본군에 의해 집을 무단 수색 당하기도 했다. [출처: 교남학교 홈페이지]

1933년부터 이상화 선생은 교남학교에서 영어와 작문을 무보수로 가르치면서 일본 유학 시절 배운 경험을 바탕으로 권투부를 만들었다. 대구 복싱 역사의 첫 시작이기도 한 교남학교 복싱부를 찾은 학생에게 그는 “침략당한 민족이 주먹이라도 강해야 하지 않겠느냐”라며 열심히 지도한 결과 아마추어 권투 대회에서 좋은 성적을 거두기도 했다. 그의 이런 노력에 힘입어 교남학교는 일제 경축일에 거짓으로 행사를 진행하고, 신사참배에 참여하지 않는 등 민족 학교로 발돋움할 수 있었다.



「조선중앙일보」 아마추어 권투대회에 참가한 이상화 선생 관련 보도
[출처: 국사편찬위원회]

이상화 선생의 뜻을 잊지 않으려는 이들의 노력

안타깝게도 이상화 선생은 어린 학생들이 자유로운 대한민국에서 행복해하는 모습을 보지 못하고, 광복을 2년 앞둔 1943년 4월 25일, 위암 선고를 받은 지 한 달 만에 젊은 나이로 숨지고 말았다. 하지만 그의 죽음에 하늘은 무심하지 않았다. 나라 잃은 민족을 떠올리며 늘 가슴 아파하고, 나라를 위한 일이라면 조그마한 일도 마다하지 않은 그를 기억하는 이들이 하나가 될 기회를 만들어주었기 때문이다. 1951년 이상화 선생의 친구 백기만은 그가 생전에 쓴 16편의



1939년 거주하던 고택에서의 이상화 선생 [출처: 대구 중구청]

시를 수록한 시집 『상화와 고월』을 출간해 그를 기념했고, 대한민국 정부는 그에게 1977년 대통령 표창을, 1990년에는 건국훈장 애족장을 추서했다.

무엇보다 2001년 소방도로 건설 계획에 따라 이상화 선생의 고택이 사라진다는 소식에 50만 명이 넘는 시민이 고택을 지키기 위한 서명 운동을 펼쳤다. 그 결과 무려 8,600만 원의 성금이 모였고, 군인공제회는 이상화 선생의 고택을 매입해 2005년 대구시에 기부했다. 그리고 ‘이상화고택 보존운동본부’는 그의 시집과 모인 성금을 대구시에 기증했다. 이에 대구시도 이상화 선생의 고택을 원형에 가깝게 복원해 2008년부터 시민에게 개방했다. 이상화 선생의 고택을 중심으로 서상돈 고택과 3·1운동 계단 등 인근 지역은 대구를 대표하는 명소로 거듭나 우리 선조들의 독립운동 정신을 다시 한번 일깨워주는 역할을 하고 있다. ㉔



▶ 「빼앗긴 들에도 봄은 오는가」 비석이 고택에 함께 자리한다.
[출처: 필자 촬영]

지금은 남의 땅-
빼앗긴 들에도 봄은 오는가?

나는 온몸에 햇살을 받고,
푸른 하늘 푸른 들이 맞붙은 곳으로,
가르마 같은 논길을 따라 꿈 속을
가듯 걸어만 간다.
(중략)

▼ 2008년부터 시민에게 개방된 대구의 명소, 이상화 선생의 고택
[출처: 필자 촬영]



방학 끝~! 그 시절 추억의 등하곶길



9월, 여름방학이 끝나고 2학기가 시작되면 등하곶길마저 새롭게 느껴진다. 예나 지금이나 학교 앞 건널목에는 감사하게도 학부모들이 깃발을 들고 나와 아이들의 안전을 지켜준다. 교실에 들어선 학생들은 오랜만에 만나는 친구들과 조금은 어색한 인사를 주고받지만, 이내 방학 생활에 대한 이야기꽃을 피운다. 오후반 수업이 있는 날이면 점심시간을 전후로 하교하는 오전반과 등교하는 오후반 아이들이 겹쳐 교문 앞은 대혼잡을 이룬다. 선선한 가을 바람 속에 마냥 즐거운 모습의 아이들로 가득 찬 교문 풍경이 정겹다. ㉔

글 / 사진 김완기 대한민국사진대전 초대작가(前 성북교육청 교육장)



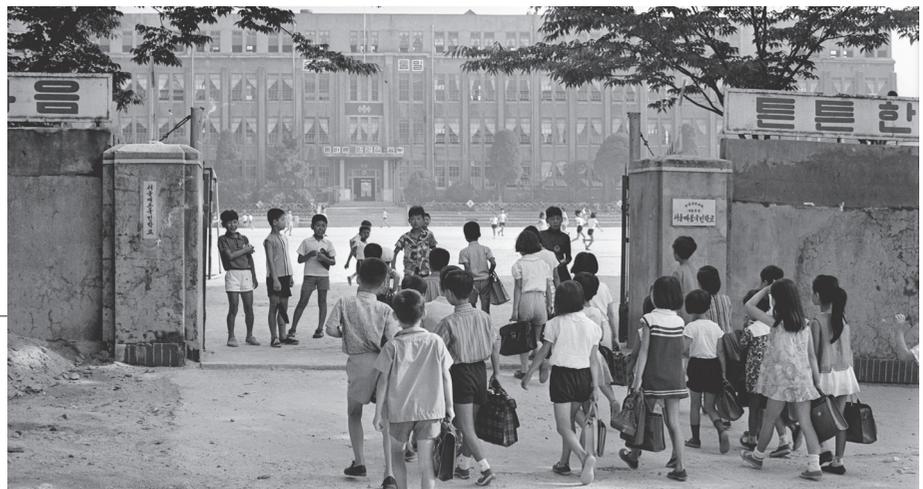
○ 학교 앞 건널목 건너기 (1977)

학교 앞 건널목을 지나 등교하는 아이들과 안전을 지도하는 녹색어머니회 어머니들의 모습



○ 활기찬 아침 등교 (1972)

아침 시간에 아이들이 가방을 들고 가벼운 발걸음으로 학교 정문에 들어서고 있다.





○ 1학년 하교 지도 (1969)

오전 수업을 일찍 마친 1학년 아이들이 무사히 하교할 수 있도록 선생님이 교문 앞까지 안전 지도를 하고 있다.



○ 자율 하교 (1968)

교실에서 선생님과 종례한 뒤
학급별로 줄을 서서
자율적으로 하교하는 모습



○ 오전·오후반 등하교 모습 (1978)

오전 수업을 마치고 하교하는 아이들과
오후 수업을 위해 등교하는 아이들로
교문 앞이 혼잡하다.



회원 여러분의 '어렸을 적 추억'을 담어드립니다.

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

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

받침, 자음 하나로 반대되는 말 바로 알기

우리말의 특징 가운데 하나는 어휘가 다양하다는 것이다. 어휘가 다양하다는 것은 다채롭게 표현할 수 있고, 또 섬세하게 표현할 수 있다는 것을 의미한다. 그만큼 우리말이 우수하다는 것이 된다. 어휘가 다양한 만큼 비슷하게 생겨 혼동하기 쉬운 단어도 많다. 비슷하면서 미묘한 차이를 나타내는 단어도 있지만, 반면 아예 반대의 뜻을 가진 낱말도 적지 않다. 대표적인 것이 '반증'과 '방증'이다. 이 두 단어는 서로 반대 의미를 지니고 있지만 잘못 쓰기도 심상이다. '지향'과 '지양'도 같은 경우로, 사고나 행위의 목적은 같지만 실행 방법이 반대인 경우다. '조종'과 '조정'도 이런 예다. 둘 중 어느 것을 사용하느냐에 따라 좋은 일이 될 수도 있고 나쁜 일이 될 수도 있다. '일절'과 '일체'도 대표적으로 잘못 쓰기 쉬운 낱말로, 긍정적 의미와 부정적 의미로 쓰임새가 상반되기 때문에 주의해야 한다.

글 배상복 「중앙일보」 어문연구소 편집위원



'반증'은 반대 증거, '방증'은 간접증거

'한류의 확산은 한국이 문화적으로도 성장했음을 반증한다'는 문장에서 '반증'이 바르게 쓰인 것일까? '반증'과 '방증'은 대부분 사람이 헷갈리거나 쓸 때마다 자신 없어 하는 단어다.

반증(反證)은 어떤 사실이나 주장이 옳지 않음을 그에 반대되는 근거를 들어 증명하는 것이다. 또는 그런 증거를 뜻한다. '그 사실을 뒤집을 만한 반증이 없다', '그의 주장은 논리가 워낙 치밀해 반증을 대기가 어렵다'처럼 쓴다.

한편, 방증(傍證)은 사실을 직접 증명할 수 있는 증거가 되지는 않지만 주변 상황을 밝힘으로써 간접적으로 그 증명에 도움을 줄 수 있는 증거를 의미한다. '다양한 사례 제시'는 선생님의 해박한 지식을 방증하는 듯했다'처럼 사용된다. '방증'은 '증거' 또는 '증명'으로 바뀌도 말이 잘 통한다. 따라서 '다양한 사례 제시'는 선생님의 해박한 지식을 증명하는 듯했다'로 해도 말이 된다.

서두에서 언급한 '한류의 확산은 한국이 문화적으로도 성장했음을 반증한다'라는 문장에서는 반대되는 근거가 아니라 간접증거라는 의미로 쓴 것이므로 '반증'이 아니라 '방증'으로 바꿔 말해야 한다. 헷갈릴 때는 '방증'은 (일반적) 증거, '반증'은 반대되는 증거라 생각하면 된다.

평화통일은 '지향'해야 할까? '지양'해야 할까?

'남북한은 평화통일을 지양해야 한다'라고 하면 어떻게 될까? '지향'과 '지양' 역시 발음과 철자가 비슷하다 보니 혼동하기 쉬운 단어다.

지양(止揚)은 더 높은 단계로 오르기 위해 바람직하지 않은 무언가를 하지 않는 것을 말한다. '그런 행동을 지양합시다', '정쟁을 지양하고 경제를 우선해야 한다' 등처럼 사용한다. 그와 달리, 지향(志向)은 어떤 목표로 뜻이 쏠려 향함을 의미한다. 또는 그 방향이나 그쪽으로 쏠리는 의지를 뜻하는 말이다. '시장경제를 지향한다', '복지국가를 지향한다'처럼 쓴다.

서두의 '남북한은 평화통일을 지양해야 한다'는 문장은 결과적으로 평화통일하지 않는다는 것을 뜻하게 돼 의미가 완전히 달라진다. '남북한은 평화통일을 지향해야 한다'로 바꾸는 것이 바람직하다.

'지향'과 '지양'은 둘 다 부조리한 요소를 극복하며 한 가지 목표로 나아간다는 점에서 닮은꼴이다. 그러나 '지향'은 최종 도달점을 강조한 것이고, '지양'은 도달점에 이르기 위해 좋지 않은 것을 치워내야 한다는 당위성에 초점을 맞춘 것이다. 더욱 쉽게 정리하면 '지향'은 나아갈 방향이고, '지양'은 하지 않거나 피하는 것이다.



시세는 '조정'하는 것일까, '조종'하는 것일까?

증권가에서는 시세를 조작하다 적발되는 일이 종종 발생한다. 그렇다면 이는 '시세 조정'이라 해야 할까, '시세 조종'이라 해야 할까?

조종(操縱)은 비행기나 자동차 등 기계를 부리거나 사람, 돈 등을 자기 마음대로 다뤄 움직일 때 쓴다. 비행기 조종, 원격조종, 자동조종 등은 기계를 다루는 경우이고, 배후 조종, 시세 조종은 사람이나 돈, 가격을 자기 뜻대로 움직이는 경우다.

반면, 조정(調整)은 알맞게 정돈할 때 쓴다. 선거구 조정, 버스 노선 조정, 공공요금 조정, 구조조정 등 불합리하거나 비현실적인 부분을 바로잡는다는 의미가 있다.

따라서 기계를 다룰 때 쓰는 '조종'을 제외하고 구별한다면, '조종'은 자기 의도대로 어떤 것을 쥐락펴락할 때 쓰고, '조정'은 개선하거나 조절할 때 쓴다. '조종'은 좋지 않은 일을 하는 것이고, '조정'은 바람직한 일을 하는 것이라 볼 수 있다.

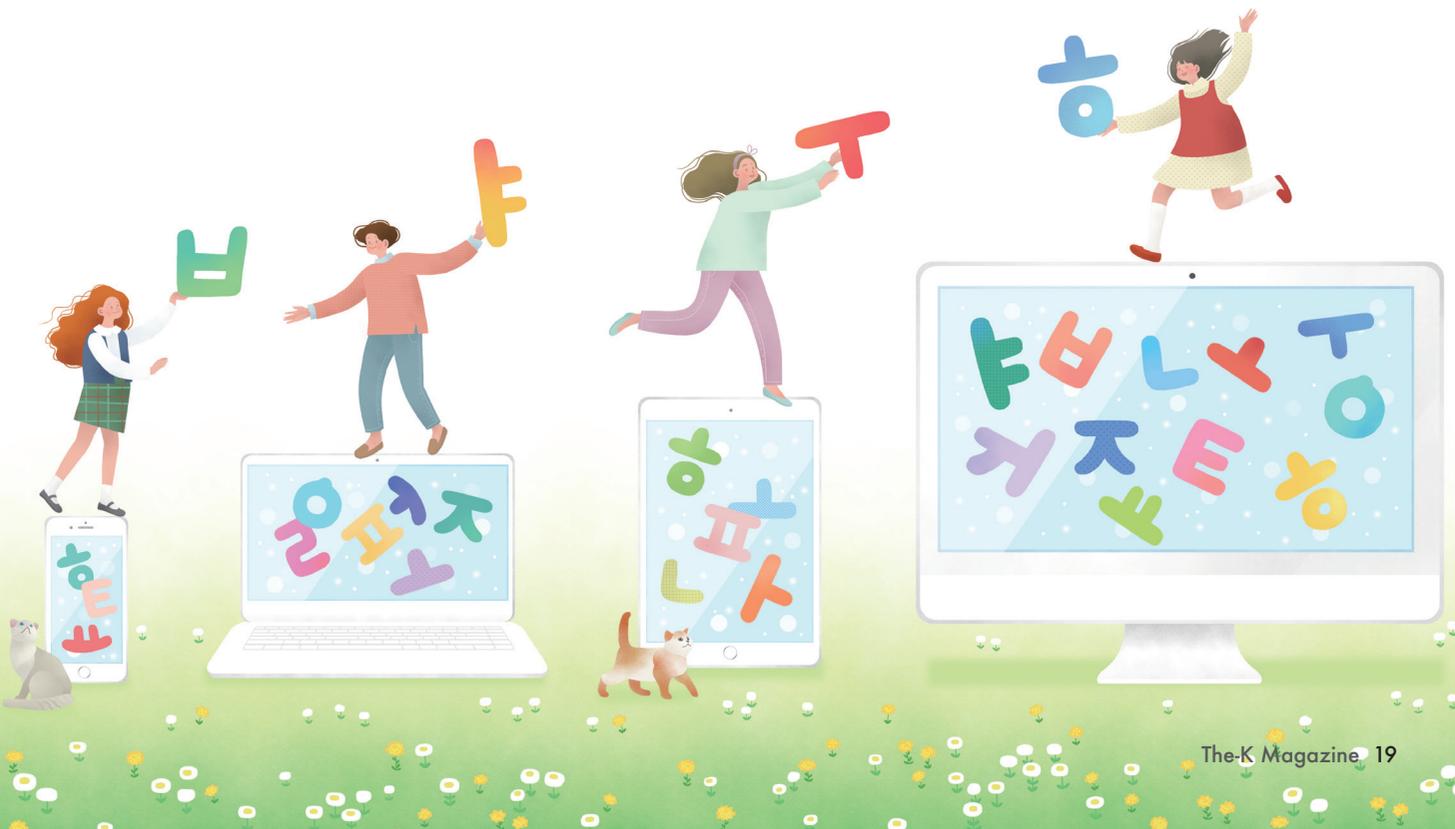
시세를 자기 마음대로 부리면서 자기 이득을 챙기고 남에게 피해를 주는 것은 '시세 조종'이라고 해야 맞다. '시세 조정'이라고 하면 시세를 알맞게 바로잡는다는 의미가 되므로 그리 나쁜 것이 없는 말이 된다.

'안주 일절'은 안주가 전혀 없다는 말

과거 포장마차에는 '안주 일절'이라고 적어놓은 곳이 꽤 많았다. 그렇다면 이 '안주 일절'은 문제가 없는 표현일까? 일절(一切)은 '아주', '전혀', '절대로'의 뜻으로 '없다', '않다' 등 부정적 단어와 어울린다. '너랑은 일절 만나지 않겠다', '일절 출입을 금합니다' 등처럼 쓴다. 따라서 '안주 일절 없음', 즉 '안주 전혀 없음'은 될 수 있어도 '안주 일절 있음'은 될 수 없다.

'모든 것' 또는 '모두 다'를 뜻하는 단어는 일체(一切)다. '내가 일체의 책임을 지고 물러나겠다', '한잔 마시고 지나간 일은 일체 털어버리자'처럼 사용한다. 그러므로 '안주 일절'은 '안주 일체'라고 해야 맞다. 손님이 많아 안주가 일찌감치 바닥나면 그 순간만큼은 '안주 일절(없음)'이 맞긴 하다.

한자[一切]는 같으면서도 '일절'과 '일체'로 다르게 읽을 수 있는 것은 '切'이라는 한자가 '끊을 절', '모두 체'의 두 가지 뜻과 음으로 읽히기 때문이다. 그렇다면 '외상 일체 사절'은 어떨까. '외상 절대 사절(안 돼)'이라는 뜻이므로 '외상 일절 사절'이라고 해야 옳바르다.㉔



'공감'과 '격려'로 함께 하는 대화가 아이를 성장시킵니다

정신건강의학과 전문의 노규식 교수

"공감은 아이를 성장시키고, 인내와 끈기를 더하면 아이는 놀랍도록 발전합니다."라는 정신건강의학과 전문의 노규식 교수. 이때 부모가 '중용'의 마음으로 실패해도 된다는 용기를 북돋아 준다면, 책상 위에 앉아서도 웃을 수 있고 세상에 나가서도 현명하고 행복하게 지낼 수 있다고 조언한다.

글 이성미 / 사진 이용기



※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.

부모와의 관계에서 일어설 용기를 얻는 아이들

하나의 천장 아래에는 여러 세상이 존재한다. 아이는 게임 세계에, 엄마는 인터넷 쇼핑몰에, 아빠는 영상 플랫폼에 빠져 있다. 의견을 모아야 하거나 정보를 전달할 때는 거실 대신 메신저 안에 모인다. 그조차 밥을 먹었는지, 학교에 잘 다녀왔는지, 학원 숙제는 했는지 묻고 답하는 것에서 끝날 때가 많다. 대답 대신 이모티콘으로 의사를 표현하기도 한다. 태어날 때부터 스마트 기기를 접하는 알파 세대에게서 더욱 두드러지는 현상이다. 그렇게 서로를 이해하지 못한 채 시간이 흐르고, 결국 노규식 교수를 찾아온다.

노규식 교수는 연세대학교 의과대학과 동 대학원에서 수련한 정신건강의학과 전문의다. 세브란스 정신건강병원 청소년센터 소장을 역임하고, 현재는 연세대학교 의과대학 정신과학교실 외래교수로 출강하고 있다. 서울에서 정신건강의학과 의원과 공부두뇌연구원도 운영한다. 특히 그는 두뇌에 맞는 학습법과 수면, 동기부여, 사춘기 증후군, 부모와의 관계 등 감정 문제에 관심을 두고 연구와 치유에 전념해 왔다. SBS 「영재발굴단」, JTBC 「용감한 솔로 육아-내가 키운다」, KBS2 「자본주의학교」 등의 TV 프로그램, 유튜브 채널과 오디오클립 「슬기로운 부모생활」, 저서 「두뇌 맞춤형 학습법」, 「책 읽는 아이 심리 읽는 엄마」, 「현대인들은 어떻게 공부해야 하는가」, 「공부는 감정이다」를 통해서도 많은 부모, 아이와 소통했다.

정신건강의학과 전문의라는 특성상 그는 아이, 부모의 결핍과 자주 마주한다. 특히 대화가 필요한 아이들이 종종 그를 찾는다. 달리 말하면, 부모와의 시간이 부족한 아이들이다. “살면서 누구나 크고 작은 좌절을 겪습니다. 수학을 예로 들 어볼게요. 우리는 처음 덧셈과 뺄셈을 배우고, 다음 곱셈을 배웁니다. 그리고 나면 인수분해, 미적분을 배우죠. 무언가 배우고 이제 좀 할 만하다 싶으면 더 어려운 개념을 익혀야 합니다. 쉬울 리가 없죠. 좌절을 겪기도 합니다. 아이가 좌절을 딛고 다시 일어설 수 있다면, 큰 문제가 되지 않습니다. 흔히 회복탄력성이라고 하죠. 중요한 것은 아이는 부모와의 관계에서 다시 일어설 에너지를 얻는다는 것입니다.”

부모와 유의미한 시간을 보내며 안정적 관계를 형성한 아이는 실패해도 “괜찮아”하고 일어선다. 반대로 불안정한 관계에 있는 아이는 실패하면 부모가 자신을 사랑해 주지 않을



것으로 생각하고 좌절한다. 쉽게 말해 부모의 사랑에 조건이 필요하다고 믿는 것이다. 이런 믿음은 아이들이 실패를 두려워하게 하고, 끊임없이 불안하게 한다.

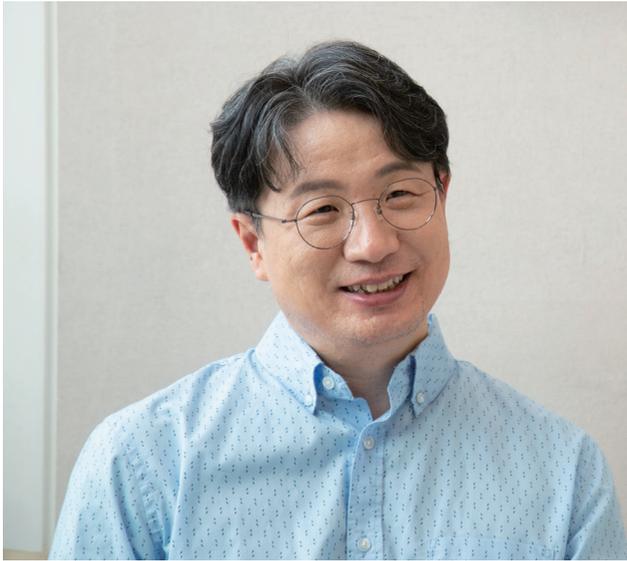
시간이 부족하다는 말에 ‘맞벌이라 어쩔 수 없다’라고 답할지 모른다. 하지만 우리가 살펴봐야 할 것은 시간의 길이 아닌 대화의 깊이다. 농도이자 온도다. 아이와 함께하는 시간에 단 1분이라도 제대로 된 대화를 한다면 더 안정적인 관계를 형성할 수 있다. 가장 필요한 것은 공감이다.

아이들 마음의 문을 여는 열쇠, 공감

공감(共感)이란 사전적으로 타인의 감정, 의견 등에 대해 자기도 그렇다고 느끼는 것을 의미한다. 부모와 자녀와의 대화에서 특히 필요한 능력이다. 노규식 교수의 저서 「공부는 감정이다」에서는 공감에 대해 이렇게 적고 있다.

“공감하는 능력은 자녀와의 학습이라는 부분에서 동반자적 관계를 구축하는 데 필수입니다. 공감을 표시한다는 것은 자녀가 이룬 성취를 알아봐 주고, 강점과 약점, 용기와 도전을 이해한다는 것을 의미합니다. 이것은 곧 아이들의 감정을 느끼는 행위이기도 합니다. 아이의 노력을 전적으로 지지해 주기 위해서는, 또 아이가 학습에 들이는 노력을 인정하기 위해서는 아이 입장에서 상황을 볼 수 있어야 합니다. 그리고 난 후 아이가 들을 준비가 되어 있을 때 대화를 시작하는 것이 좋습니다.”

즉 공감이란 아이가 나와 대화할 준비가 되어 있는지 헤아



“
 아이들은 엄청난 회복력을 가지고 있습니다.
 방향만 살짝 틀어줘도
 주저 없이 앞으로 치고 나가는 힘도 있고요.
 참 놀랍고 신비로운 존재입니다.
 ”

리는 마음이다. 어른이 먼저 대화할 의지가 있음을 보이고 아이의 감정을 어루만져야 아이도 대화할 마음의 준비를 한다. 부모가 아이의 약점을 받아들이는 동시에 믿는다는 의지도 전달할 수 있어야 한다.

평소 관계가 좋다면 대화의 문을 열기가 더욱더 수월하다. 그러기 위해선 어릴 적부터 함께 놀아주며 시간을 보내는 것이 좋다. 꼭 몸을 쓰며 놀아줄 필요는 없다. 혼자 노는 것을 좋아하는 아이라면, 옆에서 “이런 걸 만들고 있구나” 하고 중계하듯 말을 거들어도 된다. 그럼 아이는 ‘아빠, 엄마가 나에게 관심이 있구나’ 하고 안심하게 된다.

결과가 아닌 과정을 격려하는 대화 방식

대화할 때는 부모의 반응, 심리학 용어로 ‘반영(reflection)’이 중요하다. 흔히 추임새라고 하는 “그랬구나”, “맞아” 하는

말이 대표적이다. 이때 기계적 추임새가 아닌, 감정과 영혼을 담은 반응이 필요하다. 부모가 아이에게 지금 대화에 집중하고 있다는 믿음을 심어주어야 한다. 아이와 대화할 때는 스마트폰을 손에서 내려놓으라고 하는 것도 이 같은 맥락에서 나온 말이다.

명심해야 할 것은 대화가 반드시 교훈적일 필요는 없다는 것이다. 일상적인 대화도 괜찮다. 또 관심은 필요하지만, 그것이 지나치면 아이는 관심을 감시와 충고로 받아들이고 대화를 기피하게 된다. 노규식 교수는 “관심과 감시는 종이 한 장 차이”라며, 부모의 중용(中庸)을 강조한다.

마지막으로 결과가 아닌 과정을 칭찬할 줄 알아야 한다. 아이가 무언가를 잘했을 때 “잘했어”, “역시 똑똑해”라고 하는 것은 결과에 대한 의견이다. 오랜 시간 노력해 얻은 결과인데 1초 만에 평가가 끝난다면 허탈할 수밖에 없다. 그리고 이것은 부모의 일방적 의견이지 대화가 아니다. 대화의 주제도 부모가 느낀 감정에 집중되어 있다. 따라서 칭찬할 때는 아이가 겪어온 과정에 집중하고, 아이를 대화의 중심으로 옮겨야 한다. “지난번에는 이 문제를 어려워했는데, 오늘은 더 잘 풀었구나” 하고, 아이의 행동을 중심에 둔 구체적인 피드백도 좋다.

‘공감’으로 아이들과 ‘소통’하는 교사의 역할

교실 안으로도 공감이 들어와야 한다. 교실 안에는 여러 명의 학생이 함께 생활하고, 원활한 학습과 생활을 위해 규칙이



존재한다. 학생이 규칙을 어기면 교사는 통제한다. 이때 교사와 학생이 얼마나 안정적 관계를 형성했느냐에 따라 반응이 달라질 수 있다. 중요한 것은, 교사는 학생에게 ‘내 이야기를 들어줄 수 있는 사람’으로 인식되어야 한다는 것이다. 그것만으로도 학생은 안심할 수 있다. 더불어 앞서 말한 방법처럼 공감을 바탕으로 대화가 이루어져야 한다. 노규식 교수는 교사들에게 또 한 가지를 당부한다. “다른 사람에게 도움을 요청할 용기가 필요하다”라는 것이다.

“교사는 또 다른 이름의 부모입니다. 감정 노동자이기도 하죠. 아이의 행동으로 속을 썩기도 하고, 반대로 아이에게서 보람을 찾기도 하면서 부모 못지않은 시간을 보냅니다. 이때 학생이 문제 행동을 일으킨다고 해서, 그 화살을 자신에게 돌릴 필요는 없습니다. 돌발 상황에서 크게 반응할 필요도 없습니다. 사람은 상황을 통제하지 못할 것이라는 불안감에 사로잡힐 때 과잉 대응하게 됩니다. 하지만 교사가 약해 보여서, 교사의 능력이 부족해서 문제가 생기는 것이 아닙니다. 선생님들 탓이 아닙니다. 필요하다면 전문 기관에 도움을 요청하는 것도 좋습니다.”

한발 더 나아가 노규식 교수는 아이가 ‘어른을 위해서’가 아니라 ‘자신을 위해서’ 무언가 노력할 수 있는 환경이 조성되길 바란다. 공부하는 평생 해야 한다. 목적이 있는 아이는 그 오랜 과정을 더욱더 현명하게, 행복하게 지낼 수 있다.

아이들이 즐겁게 학습할 수 있는 세 가지 힘

부모와의 좋은 관계를 통한 심리적 안정감, 공부하는 이유와 목표, 실패해도 된다는 용기, 이 세 가지가 존재한다면 아이는 저절로 책상에 앉는다. 또 책상 앞에 앉아서도 웃을 수 있다. 노규식 교수가 꿈꾸는 세상의 모습이기도 하다.

“아이들은 엄청난 회복력을 가지고 있습니다. 방향만 살짝 틀어줘도 주저 없이 앞으로 치고 나가는 힘도 있고요. 참 놀랍고 신비로운 존재입니다. 아이가 가진 열 개의 고민을 제가 다 해결해 줄 수는 없습니다. 다만 열 개에서 두 개만 고민을 줄여줘도 그것이 한 해, 두 해 쌓이면 차이가 크다는 걸 알고 있죠. 그래서 앞으로도 시간이나 장소의 제약 없이 더 많은 아이와 부모를 만나고 그들에게 도움을 줄 방법을 연구하고, 또 실천해 보려 합니다. 당장 제 손에서 이를 순 없더라도, 지금 잘 자라준 아이가 훗날 제 꿈을 대신 이뤄줄 수도 있겠죠.”

변화는 한순간에 일어나지 않는다. 노규식 교수가 자신의 꿈을 다음 세대까지 염두에 두는 것도 그 사실을 알기 때문이다. 내 아이의 변화도 마찬가지다. 버튼만 누르면 화면이 바뀌는 TV나 영상 플랫폼과 달리, 현실에서 변화는 느리게 찾아온다. 그래서 인내와 끈기가 필요하다. 대신 그 인고의 시간을 견뎠을 때 우리는 분명히 마주할 수 있을 것이다. 그동안 꿈꿔온 행복한 아이의 모습을 말이다. **Ⓚ**

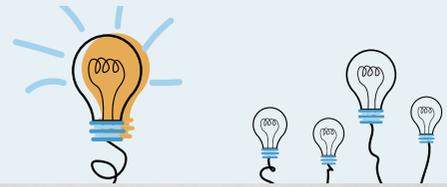


기업가 정신으로 해결하는 창의적 진로 교육

“꿈이 뭐니? 뭐가 되고 싶니?” ‘장래 희망’은 초·중·고교 12년 동안 교사와 학생, 학부모와 아이들의 단골 주제다. 아이의 진로 설정에 도움이 될까 싶어 다양한 분야에서 업적을 쌓은 위인전을 사주기도 하고, 좋은 대학에 간 선배나 멘토를 찾아주기 위해 이리저리 알아보기도 한다. 아이가 중학교 입학 후 자유학년제 시기를 보낼 때 최대한 많은 경험을 하게 해주고 싶어 직업 체험도 시키고 명사들의 강연도 찾아 듣게 한다. 하지만 많은 학부모가 털어놓는다. “이게 정말 아이의 꿈을 찾아주는 데 효과가 있는 걸까요?”라고. 진로 교육의 핵심은 결국 동기부여다. 가슴이 뭉클 만큼 설레고 가치 있는 일이 있다는 걸 알려주면 시키지 않아도 아이 스스로 직업의 세계를 탐구한다. 다그치지 않아도 알아서 움직인다. 진취적이고 자발적인 의사 결정의 기회를 얻고 총체적인 사고를 배울 수 있는 기업가 정신(entrepreneurship) 교육이 아이들에게 주는 긍정적인 영향력을 만나본다.

글 김지윤 한겨레 '함께하는 교육' 기자

지난해 12월 17일 아산 유스프리너에 참여한 밀알두레학교 '아라바오' 팀 학생들이 기획 회의를 하고 있다. [사진제공:아산나눔재단]



기업가 정신 교육의 핵심은 '동기부여'

교내 진로 교육은 미래의 성장을 견인하기 위해 이뤄진다. 훗날 창업을 하거나 전문 경영인이 되지 않고 취업을 꿈꾸더라도 진로 교육 중 기업가 정신 교육은 학생들에게 필수 소양이다.

기업가 정신 교육은 자기 삶을 주도적으로 이끌고 스스로를 혁신할 수 있는 능력을 갖춰 나가기 위해 요구되는 교육이다. 기업가 정신의 사전적 의미는 '기업의 본질인 이윤 추구와 사회적 책임 수행을 위해 기업가가 마땅히 갖춰야 할 자세나 정신'을 말하는데, 진로 교육 분야에서는 자기 주도적 행동과 생각을 갖추는 데 효과적인 것으로 알려져 있다. 이런 점에서 기업가 정신 교육은 아이들이 스스로 학습할 수 있는 동기부여가 된다.

미국은 2011년부터 '스타트업 아메리카 계획(Startup America Initiative)'을 통해 전체 40개 이상의 주에서 국가 차원의 기업가 정신 교육을 시행하고 있다. 영국도 10여 년 전에 이미 기업가 정신을 모든 국민이 갖춰야 할 기초 소양으로 설정하고 정규 교육과정에 기업가 정신 교육을 반영해 시행하고 있다. 초등학교 과정부터 모의 창업 프로젝트를 수행하며 어린 시절부터 기업가 정신을 경험하고 관련 역량을 키워나갈 수 있도록 기회를 제공하는 것이다.

한국의 경우 기업가 정신 교육을 정규 과목으로 도입하려는 시도가 있었지만, 현재는 자유학기제 등을 활용해 창업 실습 교육을 하거나 학교 협동조합 형태로 운영되고 있다. 기업가 정신 교육을 학교 현장에 적극 반영해 성공적 진로 교육을 진행하고 있는 사례를 알아보자.

창업 경험을 통해 자신감을 얻는 청소년들

아산나눔재단은 2019년부터 청소년 대상 창업 특화형 교육 프로그램 '아산 유스프러너(Asna Youth-Preneur)'를 운영 중이다. 청소년 기업가 정신 함양과 교육 현장에서의 기업가 정신 문화 확산에 중점을 두고 있다. 올해 상반기에만 전국 12개 시도에서 약 60개 중·고등학교가 선정돼 총 230개 팀의 중·고등학생이 참여했다. 공통적으로 학생들이 기업가 정신 관련 지식·기술·태도를 함양할 수 있도록 팀 프로젝트 위주의 가치 창출 교육으로 설계된 것이 특징이다. "그저 끌려다니는 것이 아니라 제가 스스로 무언가를 이끌

어내고 만들어낼 수 있는 사람이 됐다는 게 제일 뿌듯해요." 지난해 아산 유스프러너 '창업 부캐 육성 프로젝트'(이하 창업 프로젝트)에 참여한 지예은(천안동성중학교 2학년) 학생의 말이다. '부캐'는 '원래 캐릭터가 아닌 또 다른 캐릭터'를 뜻하는 신조어로 '부캐릭터'의 준말이다.

지예은 학생은 친구인 방지선, 오성주, 박찬수 학생과 함께 '오나성분'이라는 팀을 만들어 '추억을 담은 프린팅 에코백' 창업 프로젝트를 진행했다. '오나성분'은 '완성분'의 오타인데, 이 프로젝트에 참여하면서 미완성의 꿈을 완성하겠다는 뜻을 담고 있다. '오나성분' 팀을 비롯한 천안동성중의 여러 학생이 창업과 도전에 관한 프로그램에 참여했다. 진로 교과를 담당하고 있는 천안동성중학교 김경민 교사는 자유학년제 기간을 이용해 중학교 1학년 학생들에게 협업의 중요성을 가르치고 자기 주도적 태도를 만들어주고 있다. 기업가 정신 교육을 통해서다.

지예은 학생이 참여한 창업 프로젝트의 내용이 제법 충실해 지난 1월 14일에는 학교 대표로 서울에서 열린 '아산 유스프러너 데모데이' 발표자로 나섰다. 지예은 학생은 창업 프

천안동성중 '오나성분' 팀 학생들이 만든 '추억을 담은 프린팅 에코백' 창업 프로젝트 보고서. [사진제공:아산나눔재단]





지난 1월 14일 천안동성중 '오나성분' 팀의 지예은 학생이 아산 유스프러너 데모데이에서 발표하고 있다. [사진제공:아산나눔재단]

젝트를 통해 자신의 새로운 적성을 찾았다고 말했다. “스스로 조금 내성적인 편이라고 생각했는데 친구들과 수많은 회의를 하고 제품을 기획·제작·판매해 보니 어느 순간 제가 자신감 있게 대화하고 있더라고요. 실패를 두려워하지 않는 마음이 생겼습니다.”

책임감을 바탕으로 얻은 작은 성취감의 힘

‘오나성분’ 팀은 창업 프로젝트를 진행하며 온·오프라인 회의를 활발하게 열었다. 발견하거나 해결하고자 한 문제, 해결 방안 및 실행 과정, 경쟁 업체와의 차이점 찾기, 우리 팀의 마케팅 전략 설정, 판매·활동·홍보 등 모든 과정을 친구들과 조율하며 진행했다.

프린팅 에코백을 누가 살 것인지 ‘고객 페르소나 설정하기’ 단계를 통해 목표를 구체화하면서 신문 기사와 뉴스도 챙겨 보게 됐다. 창업 프로젝트에 요즘 트렌드를 반영하기 위함이다. ‘오나성분’ 팀은 밴드나 SNS 등 전교생이 소통할 수 있는 소셜미디어 채널을 활용해 판매도 했다.

지예은 학생은 “자신이 직접 그린 그림을 에코백에 프린트해 달라고 한 고객이 기억에 남는다”라며 “시행착오를 거쳐 열 전자지를 이용해 직접 제품을 완성했다. 제품을 구매한 고객이 만족하는 모습을 보니 굉장히 뿌듯했다”라고 말했다. 하나의 물건을 기획·제작·홍보·판매하는 과정을 경험하며 단가를 계산하고 수익률을 가늠했다. 경제·금융 교육도 자연스럽게 접할 수 있었다.

기업가 정신의 본질은 ‘자본주의 사회에서 윤리적 가치관을 뿌리로 자기 일에 책임을 다하고 사회에 공헌하는 것’을 말한다.

김경민 교사는 “진로 과목을 가르치다 보면 자기가 무엇을 좋아하는지, 어떤 사람이 되고 싶은지를 말하기 어려워하는 아이들이 많다. 교사로서 안타까움이 큰데, 기업가 정신을 배우면 아이들이 주변의 문제를 발견하고 해결하기 위한 ‘축’이 생긴다”라고 말했다. “문제를 직접 해결하기 위한 기획안을 짜고 친구들과 토론하기 시작하죠. 요즘 학생들은 미디어 세대인 만큼 영상을 보듯 꿈이나 진로를 흘러넘기는 경우가 많아요. 진취적으로 들여다보고 탐구하려는 노력 자체를 조금 힘들어합니다. 그런데 한 학기라는 긴 호흡을 들여, 수업 시간에 창업 프로젝트를 진행하면 너무 흥미워해요. 학생 자신이 지금 누군가에게 도움이 되는 일을 하고 있다는 긍정적 감정과 작은 성취감이 차곡차곡 쌓이는 겁니다.”

교육 지원, 창업 독려 등 다양한 형태의 공공주도 프로그램

공공영역에서의 기업가 정신 프로그램도 다양한 형태로 운영 중이다. 창업진흥원은 2002년부터 융합형 창의인재 양성을 목표로 초·중·고교생 대상 모의 창업 교육 프로그램 ‘청소년 비즈쿨’을 운영한다. 비즈쿨은 학교에서 경영을 배운다는 의미로 기업가 정신 이론 교육과 체험·실습 교육을 병행하는 프로그램이다. 매년 창업진흥원이 비즈쿨 운영 학교를 선정하면 학교가 청소년 창업을 위한 창업 교육 프

코로나19로 인해 비대면 메타버스 플랫폼으로 진행된 ‘2021 비즈쿨 페스티벌’
[사진 출처 : 영동미래고등학교]





그램을 진행한다. 시행 이후 약 3,700개 학교에서 비즈쿨을 운영했으며, 교육부는 17개 시도교육청, 한국청년재단과 함께 ‘2022 대한민국 청소년 창업경진대회’를 운영하고 있다. 청소년 창업가 정신 함양과 우수 청소년 창업 동아리 발굴을 위해 마련한 이 경진대회는 2015년 처음 개최돼 올해 여덟 번째를 맞았다. 그간 우수 청소년 창업 동아리 150개 팀이 발굴됐고, 청소년들이 창업가 정신과 자기 주도적 진로 개발 역량을 높이는 데 도움이 됐다.

한국청년기업가정신재단에서는 청소년들이 창의적 사고를 바탕으로 새로운 가치를 창출하는 창업가 정신을 함양하기 위한 체험 중심의 온라인 창업 체험 교육 플랫폼 YEEP (yeep.go.kr)도 운영하고 있다.

삶의 주관자로서 스스로 혁신할 수 있는 힘을 키워주는 교육

유럽의 기업가 정신 교육은 우리나라보다 한발 앞서 시행되어 왔다. 유럽 위원회(EC)는 ‘기업가 정신 교육을 위한 오슬로 아젠다(Oslo Agenda for Entrepreneurship Education)’를 통해 2006년 초등학교부터 대학까지 모든 교육과정에서 기업가 정신 교육이 이뤄져야 한다고 제언했다. 실천·실습 중심의 교육 방법 개발 등 ‘교육 시스템’과 기업가 정신 함양 교육을 위한 ‘교사 양성’, 청소년과 청년의 성공 기업가 사례 소개 등 현장 연계 구축 방안 등을 담았다.

영국·스페인·호주·핀란드·덴마크·네덜란드 등 주요 국가에서는 창업 교육을 초등 과정에서부터 의무 교과로 운영하고 있다.

기업가 정신 교육은 반드시 창업을 계획하지 않더라도 자신의 삶을 주관자로서 스스로 혁신할 수 있는 능력을 함양하는 것이다. 기업가 정신 교육을 체계적으로 가르치기 위해서는 유럽 등의 사례와 같이 초·중·고등학교에서 대학에 이르기까지 지속성·개연성 있는 교육과정 개발이 필요하며, 이를 실행할 수 있는 교육적 여건이 조성되어야 한다. 우리의 기업가 정신 교육이 혹시 ‘기업가를 기르는 교육’, ‘창업 교육’과 동일시되고 있지는 않은지 돌아보고 개인의 진로, 경제·사회 교과와 경계를 넘어 우리나라 청소년 누구나 기업가 정신을 함양할 수 있도록 하는 체계적 교육 시스템 구축이 우선되어야 할 것이다.

동기부여, 자존감 회복으로 이어지는 성공담

기업가 정신 교육은 진로 교과는 물론 사회 여러 계층과 협력적 관계를 구축한다는 점에서 사회·도덕 교과, 제품 개발과 문제점 해결이라는 측면에서는 과학 교과, 상대방의 의견을 듣고 논리적으로 설득하는 말하기를 해본다는 점에서는 국어 교과의 여러 단원과 연계할 수 있다.

코로나19 시기를 거치며 온라인 수업에 어쩔 수 없이 익숙해졌던 아이들에게 기업가 정신 교육은 무기력함에서도 벗어날 수 있는 계기를 제공한다.

친구들과 함께 협력하고 결과물을 만들어내는 과정을 통해 협력의 필요성을 배우고 동기부여가 되는 건 덤이다. 어른들이 볼 때는 작은 경험이지만 아이들 입장에서는 그 자체로 성공담이 되고 탄탄한 자존감이 될 수 있다. (K)

음악으로 사람과 사람을 잇다

거제 계룡중학교 교사 음악 동아리 'Muzik Stroll'

남녘 끝 섬에 가면, 축축한 음악으로 짙은 일상을 건너는 청춘들을 만날 수 있다. 거제시 계룡중학교 교사 음악 동아리 'Muzik Stroll(뮤직 스트롤)' 멤버들. 그들에게 음악은 바쁜 하루 속 '침표'이자 무미건조한 날들 속 '느낌표'다. 형편이 어려운 학생들과 지역 주민들의 안부를 묻는 '물음표'이기도 하다. 섬과 섬을 이어주는 다리처럼, 그들은 오늘도 사람과 사람을 음악으로 잇고 있다.

글 박미경 / 사진 김수



※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.



QR코드를 스캔하시면 음악을 사랑하는 4명의 교사 밴드 Muzik Stroll의 연주와 솔직 발랄한 이야기를 만나보실 수 있습니다.



거제시 장목면에 위치한 w181 공연장의
홍보 배너 앞에 모인 멤버들



2021년, 계룡중학교 교내에서 자선 버스킹을 진행 중인 학생들



산책하듯 가볍게, 청춘답게 즐겁게

한가로이, 가볍게, 이리저리. ‘산책’은 그런 태도로 거니는 걸 뜻한다. 숨을 고르고 힘을 빼며 하는 일이라, 떠올리는 것만으로도 어쩐지 위로가 되는 낱말이다. Muzik Stroll은 다양한 음악을 좋아하는 사람이란 뜻의 ‘Muzik’과 산책이라는 뜻의 ‘stroll’을 합한 단어다. 다양한 장르의 음악 속을 오순도순 도란도란 거닐어가는 것. 4명의 교사가 2년 전부터 함께해 오고 있는 일이다. 단지 그 일을 시작했을 뿐인데 삶이 놀랍도록 빛난다. 음악의 힘이다.

“거제시엔 젊은이들을 위한 문화시설이 별로 없어요. 취미거리가 마땅치 않으니 퇴근 후 무료하게 시간을 보내는 일이 많았죠. 음악 동아리를 만들면 저녁 시간을 즐겁게 보낼 수 있을 것 같더라고요. 그래서 우리 학교 선생님 중에 악기를 다루는 분들을 찾아보기 시작했어요. 60명 넘게 수소문한 끝에 지금의 멤버가 꾸려졌죠.”

Muzik Stroll의 리더이자 색소폰 담당인 음악 교사 장주학 씨의 말이다. 드럼은 체육 교사 윤성은 씨, 건반은 음악 교사 김예슬 씨, 베이스기타는 과학 교사 류지민 씨가 맡고 있다. 만 26세부터 만 33세에 걸쳐 있는 네 사람은 ‘음악을 좋아하는 청춘’이라는 공통분모로 매우 빨리 가까워졌다. 김예슬 교사를 제외한 세 사람은 계룡중학교가 ‘첫 부임지’라는 또 하나의 공통점을 갖고 있다. 초기 직장 생활의 애환이며 교사로서의 포부 등을 나눌 수 있어 이보다 든든할 수 없다. “팀을 꾸릴 때 가장 먼저 생각한 이름은 ‘섬마을선생님’과

‘섬선생즈’였어요. 재미있는 이름이라 생각했는데 세 분의 반응이 별로더라고요. 고민 끝에 ‘Muzik Stroll’로 정했어요. 우리가 프로 음악인이 아니니 가벼운 마음으로 즐겁게 해 나가는 게 중요한 것 같아요. 이름대로 가고 있어서 흐뭇해요.”라고 장주학 교사가 미소를 지으며 말했다.

계룡중학교는 교육부 지정 음악 중점학교다. 글자 그대로 아이들의 음악적 역량을 길러주는 학교. 오케스트라나 합창 등 다양한 음악 활동을 통해 음악을 즐기는 법을 아이들 스스로 배워 나가게 하고, 음악반은 전문 대학에서 배울 수 있는 수준의 실기와 이론 교육을 받는다. 이런 학교에서 교사들의 음악 동아리 활동은 학생들에게 매우 긍정적인 영향을 미칠 수밖에 없다. 아마추어 교사들의 아름다운 음악 활동을 지켜보며 아이들이 “우리도 저렇게 해보고 싶다”는 말을 종종 한다. 말로 가르치기 전에 행동으로 먼저 보여주는 것, 그것이 최고의 교육이라는 걸 네 사람은 이미 경험으로 안다.

음악과 나눔의 현장, ‘자선 버스킹’에서 만나 교감하다

“교내에 ‘체모임’이라는 게 있어요. 일주일에 한 번, 마음 맞는 교사들끼리 취미 생활을 함께하는 활동이에요. 주로 그 시간에 연습해요. 공연 일정이 잡히면 연습 시간을 더 늘리고요. ‘자선 버스킹’을 앞두고 매일같이 모여 연습했어요. 뜻깊은 행사에 참여해 뿌듯한 마음이었지만, 퇴근 후 매일 모여 연습한 그 시간이 정말 행복했죠.” 류지민 교사의 얼굴에 행복이 가득 묻어 있다.

‘자선 버스킹’은 지난해에 이어 ‘Muzik Stroll’이 2년째 진행 중인 나눔 공연이다. 첫째였던 지난해엔 학교 내에서 공연을 했다. 관중이자 기부자인 학생들이 모금함에 넣어준 1,000원 이하의 동전을 1년간 모았다. 기부금은 형편이 어려운 교내 학생에게 장학금으로 전달했다. 기부금이 그리 많지는 않았지만 나눔을 통해 공연의 기쁨과 보람이 한층 커졌다. 올해는 공연 장소를 밖으로 옮겨왔다. 여름이 시작되던 지난 6월, 바다가 한눈에 보이는 거제시 장목면 한 카페에서 ‘자선 버스킹’을 마련한 것이다. 장목면장과 지역 주민, 카페 손님 등이 그날의 관객이었다. 객석은 야외 테라스까지 짹 짹 들어왔고, 모금함도 그 어느 때보다 빼곡하게 들어찼다. 장주학 교사는 행복했던 공연장의 모습을 잊지 못한다. “그날을 생각하면 지금도 가슴이 벅차요. 그렇게 많은 분이 와 주실 줄 몰랐고, 다들 그렇게 좋아해 주실 줄 몰랐어요. 그날 우리가 들려드린 음악이 총 7곡의 재즈였어요. 지역 주민들에게 선보이는 공연이니 가요가 적합하지 않을까 고민했지만, 결국 우리가 좋아하는 곡을 들려드리자고 용기를 냈죠. 뜨겁게 호응해 주셔서 정말 고맙고 행복했어요.”

지역 주민들과 함께한 '나눔'이라는 감동

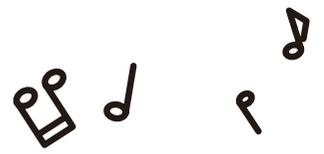
공연이 끝난 뒤 “그 곡 제목이 뭐냐”고 묻는 관객이 많았다. 비교적 대중적인 곡을 골랐어도, 주민들에겐 다소 낯설었다는 얘기가. 그래서 오히려 자신감이 생겼다. 제법 낯설고



조금 어려워도, 음악으로 서로의 마음을 연결하는 데는 아무 문제가 없다는 걸 확인했기 때문이다. 그날 하루 모금액은 80여만 원. 그 귀한 돈을 어떤 학생에게 어떤 방식으로 전달해야 할지, 그들의 고민이 깊어지고 있다.

“버스킹이라는 공연 형식이 편안하고 자유롭잖아요. 클래식 전공자인 저에겐 그 자체만으로도 아주 큰 즐거움이에요. 근데 그걸 ‘자선’과 결합하니 상상도 못 한 기쁨이 됐어요. 새로운 도전을 하게 해준 멤버들에게 고맙다는 말을 꼭 전하고 싶어요.” 김예슬 교사의 말에 모두 고개를 끄덕인다.





‘자선 버스킹’은 여러모로 그들에게 ‘좋은 숙제’를 남겼다. 지역 주민 속으로 들어가는 공연을 계속해 보고 싶다는 꿈, 나눔의 의미를 지닌 공연을 지속함으로써 학생들에게 ‘선한 영향력’을 미치고 싶다는 소망. 장소 섭외부터 행사 진행까지 어려운 요소가 산더미였지만, ‘자선 버스킹’을 또 언제 하느냐는 학생들의 물음에 마음이 다시 바빠진다.

“전 음악 전공자도 아니고 악기를 잘 다루는 편도 아니에요. 근데 보잘것없는 제 재능을 누군가를 돕는 일에 쓸 수 있다는 게 너무 기쁘더라고요. ‘자선 버스킹’이 너무 뜻깊어서, 각자 다른 학교로 부임해 가더라도 이 공연만큼은 지속해 나갔으면 해요.” 류지민 교사의 말에 또 한 번 모두 고개를 끄덕인다.

따로 놀던 음과 박자가 하나로 맞아가는 행복

‘Muzik Stroll’ 활동을 시작하면서 그들에게 확연히 달라진 점이 있다. 무덤덤한 일상에 엄청난 활력이 생겼다는 점이다. 거제시엔 젊은 직장인들이 저녁에 즐길 만한 문화적인 프라가 별로 없다. 하지만 이젠 아니다. 그들이 보내는 하루 하루에 청춘다운 활기와 생기가 가득하다. 학생들이 그들을 바라보는 시선에도 변화가 생겼다. ‘팬’을 자처하며 응원을 아끼지 않는다. 그게 매우 큰 힘이 된다.

“독학으로 드럼을 배운 지 15년쯤 됐어요. 체육 교사가 되지 않았다면 드러머가 되고 싶었을 정도로 드럼은 제 삶의

일부죠. 그런데 그걸 혼자 연주할 때와 여럿이 함께 연주할 때의 만족감은 비교조차 안 되더라고요. 제 드럼 소리를 바탕으로 서로의 연주가 맞아 들어갈 때의 기쁨은 그 무엇과도 바꿀 수 없을 것 같아요.” 교내 체육부장을 맡아 책임이 무거워진 윤성은 교사는 음악 동아리 활동으로 삶의 균형을 찾고 있다. 바쁠수록 음악이 ‘위로’가 된다는 걸 그는 온몸으로 깨닫고 있다.

윤성은 교사의 말대로 그들이 가장 행복해지는 순간은 ‘합’이 맞을 때다. 따로 놀던 음과 박자가 거짓말처럼 맞아 드는 순간, 그때의 황홀함이 그들을 자꾸 연습실로 이끈다. 오늘 그들이 연습하는 곡은 ‘블루 보사’와 ‘플라이 투 더 문’. 연주가 끝나자 그들이 미소 가득한 눈빛을 교환한다. 한 치의 오차도 없이 완벽하게 연주가 끝났다는 뜻이다. 그들에게 ‘음악’이 어떤 존재인지, 그들에게 ‘함께’가 어떤 의미인지, 비로소 온전히 알 것 같다. ㊦

‘꿈 너머 꿈’의 주인공을 찾습니다



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

대면 수업이 부담스러운 우리 아이 교실 수업에 적응시키는 방법은?



2년이 넘는 시간이 지났지만, 코로나19는 아직 고비를 넘지 못하고 있다. 우리 사회가 실감하지 못하는 사이 아이들의 정서적·심리적 위기는 생각보다 심각해졌다. 비대면 학습에 익숙해진 아이들에게 이제는 오히려 교실 대면 수업의 당위성이나 필요성은 약화됐고, 게임이나 미디어 등 가상 세계로 도피하려는 청소년이 급속히 늘었다. 코로나19가 아이들에게 남긴 상처와 아픔이 무엇인지 제대로 찾아내는 과정이 우선되어야 아이들의 마음을 치유할 실마리를 찾을 수 있을 것이다.

글 박재원 부모 교육 전문가



사회적 단절, 비대면 문화가 불러온 위기 ⚠️

코로나19 초기인 2020년 5월 조사한 ‘코로나19 시기 청소년 및 보호자의 체감도’에 따르면 59.8%의 청소년과 82.8%의 보호자가 불안함과 걱정을 가장 많이 느낀다고 답했다. 다음으로 청소년은 ‘짜증’과 ‘화·분노’를, 보호자는 ‘우울’과

‘짜증’을 높은 정도로 경험하고 있다고 말했다. 감사, 관심, 침착함 등은 순위에서 한참 뒤로 밀려났다. ‘화·분노’를 느낀다는 청소년은 보호자보다 2배 이상 높은 수준으로 나타났다.(출처: 한국청소년상담복지개발원, 「청소년상담 이슈페이퍼」(2020))



‘청소년 1388 상담 건수’ 조사에 따르면 2021년 8월까지 ‘정신 건강’ 항목의 상담 건수는 14만 1,464건으로 월평균 1만 7,683건이었다. 코로나19 팬데믹 이전인 2019년에 비해 30% 증가한 수치다. 상담 내용별로 살펴보면 ‘정신 건강’ 관련 상담이 전체의 24%로 가장 큰 비중을 차지한다.

성인보다 낮은 회복탄력성, 이를 자극하는 스마트폰 중독



청소년은 어른보다 감정을 조절하는 데 서툴고 회복탄력성의 개인차가 크기 때문에 부정적 감정을 해소할 방법을 배워야 하고, 공감해줄 누군가가 필요하다. 청소년의 정서적·심리적 어려움, 정신 건강 문제도 양태와 수준이 각기 다르기 때문에 일괄적으로 접근하기 어렵고, 전문가와 전문적 시스템에 의한 ‘맞춤형 서비스’가 절실하다.

팬데믹으로 늘어난 스마트폰 등 디지털 미디어 접근 빈도는 정신 건강에 좋지 않은 영향을 미치고 있다. 사용이 지나치면 불안감과 우울감이 높아지고, 이러한 부작용이 자칫 악화할 경우 자기 조절 능력도 떨어져 충동성이 높아진다. 코로나19 이후 아이들의 스마트폰 등 디지털 미디어 사용량이 일평균 3시간 정도 늘었다.(출처: 저자 김현수 「코로나로 아이들이 잃은 것들」) 디지털 기기에서 나오는 블루라이트는 일주기 리듬을 조절하는 데 중요한 역할을 하는 멜라토닌 호르몬의 분비를 억제하고 신체적·심리적 각성도를 높여 숙면하기 어렵게 만든다. 스마트폰을 활용한 게임 이용 정도가 지속해서 증가한 ‘증가형 그룹’은 게임 이용의 증가가 우울, 불안과 함께 공격성, 수줍음, 휴대폰 이용 증가에도 영향을 미쳤다.

아이 탓하기 전, 새로운 환경 먼저 제공하라



그렇다고 스마트폰에 집중하는 아이를 탓하기만 하는 것은 백해무익하다. 원인에 해당하는 환경 요인을 보지 못하고 결과만으로 아이를 나무라면 아이의 스트레스 지수가 크게 높아져 스크린 속으로 도망가고 싶은 충동만 더욱 키운다. 문제와 사람을 분리하는 사고방식에 익숙해지는 것이 우선이다. “그만 좀 봐라!”라고 질책하기 전에 “뭐 때문에 힘든 것 같아?”, “뭘 도와주면 좋겠니?”라고 질문해 보자. 외부의 다른

요인 때문에 아이가 어려움을 겪을 수 있다는 전제로 질문하는 것이 필요하다. 차분하게 대화를 이어 나가다 보면, 아이가 직면한 내면의 어려움이 무엇인지 실마리를 찾을 수 있다.

대면 수업을 피하는 학생을 위해 등교 수업의 다양한 즐거움을 제안하는 것도 필요하다. 새로운 환경에서 일상적 경험이 달라지면 미디어에 집중하는 시간을 조금씩 줄여나갈 수 있다. 학교 내 친구들과 함께하는 소규모 활동은 긍정적인 친구 관계를 통해 즐거운 감정을 유지하는 데 도움을 주고, 야외에서 마음껏 자연을 만끽하거나 좋아하는 신체 활동, 스포츠를 실패할 기회도 제공하면 스트레스를 현저히 낮출 수 있다.



네 가지 즐거움을 통한 아이들의 건강한 성장

사람의 즐거움은 네 가지로 분류할 수 있다. 첫째, 게임이나 SNS, TV 시청처럼 별다른 수고 없이 느낄 수 있는 즐거움은 Easy Fun이다. 둘째, Hard Fun은 독서나 운동, 공부처럼 어느 정도 노력해야 느낄 수 있는 즐거움을 말하고, 셋째, People Fun은 사람들을 만날 때 느낄 수 있는 즐거움이다. 마지막으로 Serious Fun은 극한 상황을 이겨내거나 사회와 타인을 위해 헌신했을 때 느낄 수 있는 즐거움이다. 아이들과 상담해 보면 성장 과정에서 Hard Fun과 People Fun을 충분히 느끼게 해준 일상의 경험이 정말 소중한다는 생각이 절로 든다.

한국교육개발원에서 매년 실시하는 국민교육여론조사(KEDI POLL)를 살펴보면 우리나라 부모들이 학교 교육에 요구하는 것 중 1순위는 ‘자기 조절 또는 자기 관리’다. 그렇다면 당장 하고 싶은 것을 참고 해야 할 일을 하는 자기 조절 능력을 어떻게 하면 기를 수 있을까?

바로 Easy Fun의 유혹을 느낄 때, Hard Fun과 People Fun의 기억이 떠오르면 자기 조절은 거의 저절로 이루어진다. 당장의 즐거움을 포기하는 것이 억울하거나 아쉬운 것이 아니라 더 큰 성취의 즐거움으로 다가가는 과정임을 알게 된다. 이 네 가지 즐거움을 얻을 수 있는 환경을 제공하는 것은 어른들의 책임이자 의무임을 잊지 말아야겠다. ㉞

喜怒哀樂



삶의 희로애락에 리듬을 더하면 드라마가 됩니다

포크댄스 강사 이영관 회원

춤은 몸을 움직이는 행위 이상의 의미를 지닌다. 같은 동작도 그날의 기분에 따라 매번 느낌이 다르다. 세계적 걸작 '춤'을 남긴 화가 앙리 마티스도 "춤은 삶이요, 리듬"이라고 말했다. 이영관 회원은 포크댄스를 통해 신중년의 건강과 자존감을 되찾아준다는 사명을 다한다. 그리고 오늘도 새로운 마음가짐으로 앞으로 나아간다. 음악에 맞춰.

글 이성미 / 사진 이용기



※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.

교직 생활에 포크댄스가 더한 행복 리듬

수원의 한 아파트 경로당. 빗소리를 뚫고 “하나, 둘, 하나, 둘” 하는 구령 소리와 “건강하세요”, “행복하세요” 하는 인사말이 흘러나온다. 저마다의 웃음소리도 화음을 이룬다. 어르신들이 배우는 것은 포크댄스. 강사는 1977년 용인 대지초등학교에서 교직 생활을 시작해 2016년 2월 수원 능실중학교에서 명예퇴직한 이영관 회원이다.

포크댄스(folk dance)란 민속무용, 즉 민족이나 각 지방에 전해 내려오는 춤을 말한다. 독일의 킨더 폴카(Kinder Polka), 다스 펜스터(Das Fenster) 등이 대표적이다. 한국식



포크댄스도 있다. 댄서에게 특정 재능을 요하고 개인의 영역처럼 여겨지는 일반 춤과 달리, 포크댄스는 파트너와 서로 박자와 호흡을 맞추는 레크리에이션의 일종이다.

경기도 수원 지역을 중심으로 포크댄스를 가르치는 이영관 회원은 포크댄스의 장점으로 다음 세 가지를 꼽는다. 첫째, 쉽게 배울 수 있고 비교적 쉬운 동작이 반복되는 것이 특징이다. 따라서 남녀노소 누구나 따라 할 수 있다. 둘째, 사회성이 길러진다. 포크댄스는 파트너와 호흡을 맞추는 춤이기 때문에 서로 협력하며 정을 나눌 수 있다. 또 같은 동작이라도 파트너가 계속 바뀌기 때문에 지루할 틈이 없다. 셋째, 체력을 기를 수 있다. 포크댄스는 두뇌 운동이자 전신운동이다. 정해진 동작을 머릿속으로 계속 떠올리며 온몸을 움직이기 때문이다. 음악이 끝날 때까지 춤을 추고 나면 이마에 땀이 송골송골 맺힌다. 덕분에 스트레스가 풀리고, 성취감이 생기며, 자존감이 높아진다. 그렇다면 이영관 회원은 언제부터 춤의 매력에 빠졌을까?

이영관 회원이 처음 포크댄스를 접한 것은 초등학교 때다. 당시엔 학교에서 모든 학생에게 포크댄스를 가르쳤다. 수줍음이 많던 그는 같은 반 여학생과 손을 잡는 것조차 쉽지 않았다. 그러다 교육대학교에 진학해 포크댄스를 다시 만났다. 이 또한 초등교사가 되기 위한 필수 과정이었다. 인생에서 몇 차례의 만남을 통해 포크댄스는 그의 삶 깊숙이 들어왔다.

두 번째 근무지였던 수원 매원초교에서는 포크댄스에 대한 마음의 문을 활짝 열었다. 전교생 중간 놀이 시간에 조회대 위에 올라가 포크댄스 시범을 보이며 희열을 느낀 것이다.





가르친 대로 수백 명 학생의 손과 발이 물결치듯 하나가 되다니. 그 모습은 이영관 회원의 심장을 요동치게 했다. 그 후로 이영관 회원은 학생, 동료 교사는 물론 학부모 교실에서도 어머니들과 음악에 맞춰 춤을 추었다. 포크댄스는 이영관 회원의 성격을 완전히 바꿔놓았다. 외향적이고 진취적인 성격으로 바뀌면서, 그는 학교 안팎에서 학생들을 위한 활동을 주도해 나갔다. 보이스카우트 대장으로 학생들의 자립심과 모험심을 키워주고, 각종 봉사 활동을 이끌었다. 그 공로로 2010년에는 제6회 한국교육대상(현 대한민국 스승상)도 받았다. 그 후로도 그는 중학교 교장과 경기도교육청 장학관으로서 더 나은 교육 환경을 만드는 데에 온 힘을 보탰다. 이쯤 되면 포크댄스를 만난 것은 천운이라 할 수 있다.

포크댄스와 함께, 건강하고 신바람 나는 인생!

교직에 몸담고 있는 동안 포크댄스 전도사를 자처하던 이영관 회원은 2016년 퇴직 후 잠시 포크댄스 음악을 껐다. 대신 그간 배우려고 마음먹었던 것을 열심히 익혔다. 현직에

있을 때부터 한국교육신문 e리포터, e수원뉴스 시민기자로 활동할 만큼 글쓰기를 좋아하고 제주도 많았다. 하지만 그는 다시 포크댄스로 돌아갔다.

“퇴직 후 무엇이든 배우고자 하는 마음이 더 커졌어요. 2016년 방송통신대학교 관광학과에 입학하고, 다음 해에는 수원시 평생학습관에 있는 퇴직자 학습 네트워크 ‘뒤편 학교’에 들어갔죠. 그런데 수강생들이 수업이 끝나자마자 다들 집으로 돌아가는 거예요. 안타까운 마음에 ‘여러분, 제가 포크댄스를 지도할 줄 아는데 수업이 끝나고 배워보시겠습니까?’ 하고 제안했죠. 다행히 수강생 대부분이 찬성해 함께 활동했어요. 그것이 동아리 ‘포즐사’(포크댄스를 즐기는 사람들)의 시작점입니다. 재능 기부의 시작이구요.”

그 후 이영관 회원은 신중년·노년층을 중심으로 지역 전반에 포크댄스를 전파했다. ‘포크댄스로 건강하고 신바람 나는 신중년 문화 만들기’ 프로그램이 경기문화재단 사업에 선정된 후로는 ‘이것이 은퇴 이후 나의 사명이구나’ 여겨졌다. 수원 영통구에 있는 경로당 문화 교실에서 주 5회 포크댄스 수업을 했고, 수원시글로벌평생학습관에 ‘누구나학교’를 열었다. 경기평생교육학습관에서도 ‘신중년 포크댄스 기초완전정복’ 프로그램을 지도했다. 학교, 경로당, 복지관 등 포크댄스를 배우고 싶어 하는 데가 있다면 어디든 달려갔다. 열심히 움직일수록 성과도 컸다. 동아리 ‘포즐사’는 지자체의 가장 큰 축제인 수원화성문화제에 출전해 수상까지 했다. 이영관 회원에게 포크댄스를 배운 수강생도 수원화성문화제 조선백성환희마당에서 3년 연속 상을 받았다. 모교인 수원 세류초등학교 동문 등반대회와 체육대회에서는 300명이 모여 포크댄스를 즐기는 진풍경을 펼치기도 했다.





지난 6월에는 tvN 예능 프로그램 ‘식스센스3’에도 출연했다. 출연진이 진짜 속에 숨어 있는 가짜를 찾아내는 프로그램이다. ‘제2의 인생을 사는 사람들’ 편에서 그는 은퇴 후 댄스 강사로 변신한 교장 선생님이로 출연해 입담을 뽐냈다. 이영관 회원은 “포크댄스를 처음 배우러 온 사람에게 ‘제가 개그맨 유재석 씨에게 포크댄스를 가르친 사람입니다’ 하면 깜짝 놀랍니다. 유재석 씨 덕을 톡톡히 보고 있어요”라며 웃어 보인다.

‘도전은 즐거움, 실행이 답’이라는 마음에 주저함은 없다

코로나19가 확산하면서, 이영관 회원은 한동안 포크댄스 강사 대신 코로나19 예방 관리사로 활동했다. 그는 도움이 필요한 곳이라면 어디든 달려가 힘을 보탤다. 시민기자이자 수원시글로벌평생학습관 운영위원, 수원화성문화제 추진위원, 법정문화도시 수원 문화클럽 리더, (사)대한노인회 영통구지회 부설 광고노인대학 스마트폰 강사, 경기도교육삼락회 홍보이사, 선진품격문화도시만들기 운영자 등으로도 활동하고 있다. 단계적 일상 회복이 이루어진 후로는 다시 포크댄스 강사로 재능 기부를 계속하고 있다.

그의 모든 활동은 ‘도전은 즐겁다, 실행이 답이다’라는 인생관의 실현이다. 여기에 ‘사회봉사를 통해 신중년의 건강과 자존감을 찾아주고, 사회성 및 성취감을 높여주자’라는 신념이 더해졌다. 앞으로도 건강이 허락되는 한 그는 포크댄스 강사이자 건강 체조 강사로 일할 계획이다. 또 현직에 있는

아내가 퇴직하면 함께 섬을 여행하면서 작가로도 이름을 남겨보고 싶다. 그렇게 할 수 있는 것, 하고 싶은 것을 다 해볼 생각이다.

“인생 2막이 현직과 다른 점은 내가 좋아하는 일만 할 수 있다는 것입니다. 싫으면 하지 않으면 됩니다. 억지로 할 필요 없어요. 우리는 자유인입니다. 저는 많은 활동을 하며 인생 2막을 바쁘게 보내고 있어요. 하지만 다 제가 좋아서 하는 일이기 때문에 행복합니다. 여러분도 기꺼이 도전하고 시작하십시오. 하고 싶은 일이 있다면 초보자가 되기를 주저하지 마세요. 좋은 날이 올 겁니다.”

이영관 회원이 한국식 포크댄스 음악으로 자주 쓰는 ‘태평가’는 다음의 노랫말로 시작한다. “짜증을 내어서 무엇 하나, 성화를 바치어 무엇 하나, 속상한 일이 하도 많으니, 놀기도 하면서 살아가세.” 인생 2막의 노래는 이미 시작됐다. 짜증을 내어 무엇 하겠나. 성화를 부릴 필요도 없다. 어울리며 살다 보면, 벌과 나비는 다시 찾아온다. ㊦

‘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)

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





고즈넉한 언덕에서 맞이하는 초가을 메밀꽃 필 무렵 **전북 고창군**

전북 고창군에 9월이 찾아오면 20만 평에 달하는 드넓은 구릉지에 메밀꽃이 만개해 가을의 초입을 알린다. 그뿐 아니라 천년 고찰 선운사 입구 주차장에서 경내로 이어지는 울창한 숲길은 이맘때면 붉은 꽃무릇(상사화)이 흐드러지게 피어나며 여행자를 유혹한다. 두 곳의 제철 여행지와 함께 유네스코 세계문화유산 등재를 추진 중인 고창읍성과 고인돌박물관까지 돌아본다면 살뜰한 초가을 여행의 추억으로 남을 것이다.

글/사진 우인재 여행작가 / 사진 제공 고창군청

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, 롯데제이티브, LS전선 등 기업체 사보에 여행, 드라이브 원고를 기고했다. 현재 프리랜서 여행작가로 활동하며 대한민국 구석구석을 누비고 있다.



학원농장 메밀밭



천년 고찰과 판소리의 고향에 찾아온 가을 향기

서해와 인접한 전라북도 끝자락에 있는 고창군은 외지인에게 고창읍성과 천년 고찰 선운사로 잘 알려진 고장이며, 판소리의 대가인 동리 신재호 선생의 고향으로도 유명하다. 유구한 역사와 고색창연한 유산을 지닌 이곳에 9월이 시작되면 외지인은 물론 고창 토박이들까지 고창군 공음면 일원의 너른 들판으로 몰려든다. 광활한 메밀밭이 끝도 없이 펼쳐지는 이곳은 학원농장(063-564-9897, www.borinara.co.kr)이 조성한 경관 작물 농경지로 청보리, 유채, 해바라기, 코스모스, 메밀꽃 등 봄부터 가을까지 다채로운 꽃의 향연이 여행자를 유혹하는 고창의 대표 명소다.

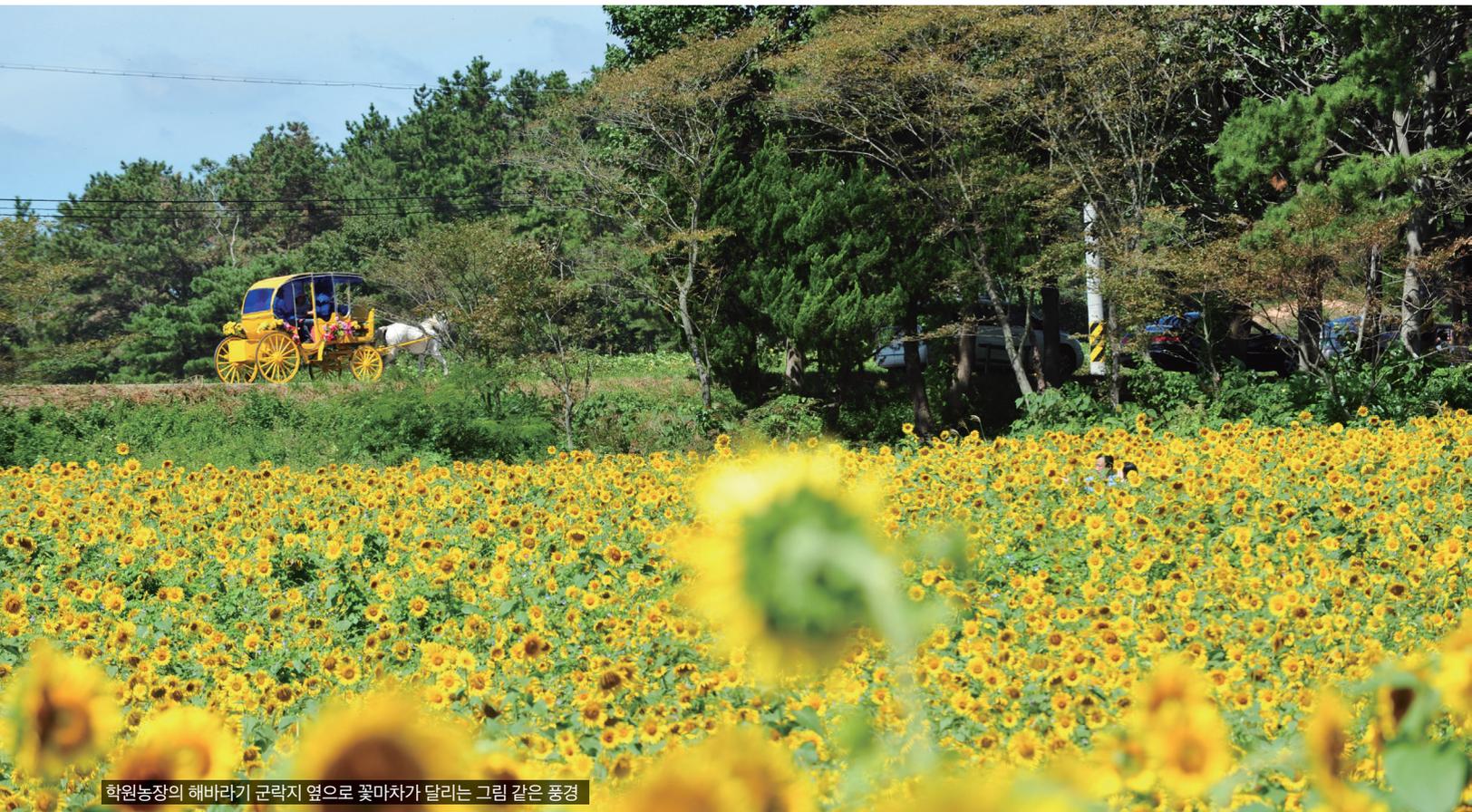
일렁이는 물결처럼 부드럽게 굽이치는 구릉지대 위에 뿌려진 메밀은 8월 말에 개화하기 시작해 9월 중순이면 새하얀 꽃이 활짝 피어난다. 마치 소금밭처럼 반짝이는 메밀꽃은 20만 평에 달하는 농장의 절반 가까운 면적을 차지할 만큼 규모가 커 한낮에는 눈이 부실 정도로 환하게 빛난다. 8월

말에 개화하기 시작하는 메밀꽃은 10월까지 피기 때문에 개화 시기를 맞춰야 하는 꽃과 달리 여행 계획을 잡기도 편하다.

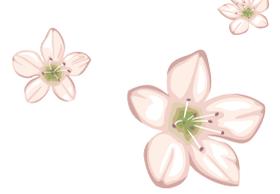
숨 막힐 듯 아름다운 메밀밭 풍경

“산허리는 온통 메밀밭이어서 피기 시작한 꽃이 소금을 뿌린 듯이 흐뭇한 달빛에 숨이 막힐 지경이다.” -「메밀꽃 필 무렵」 중에서-

메밀밭 사이를 산책하노라면 누구나 소설 속 주인공이 된 것처럼 마음 한편이 몽글몽글해지는 것을 느낄 수 있다. 이 효석 작가의 단편소설 「메밀꽃 필 무렵」의 등장인물들이 나귀를 끌고 메밀밭을 지나는 대목에서 숨이 막힐 지경의 몽환적 풍경이 연출되는데, 이처럼 메밀꽃이 사방을 온통 뒤덮으면 학원농장을 방문한 사람들은 어느덧 소설 속 주인공이 되어버린다. 무성한 메밀밭에 가려 끊어질 듯 또다시 이어지는 탐방로를 따라 끝도 없이 그저 걷고만 싶어지는



학원농장의 해바라기 군락지 옆으로 꽃마차가 달리는 그림 같은 풍경



메밀밭에 세워진 원두막은 초가를 청취를 더한다

낮선 경험도 반갑게 느껴질 정도다. 이런 환상적인 풍경 덕에 학원농장 메밀밭은 몇 년 전 드라마 「도깨비」 촬영지로 낙점되기도 했다.

학원농장에는 메밀꽃만 있는 것이 아니다. 9월 말까지 1만여 평의 해바라기와 8,000평 규모의 백일홍 및 황화코스모스 군락지가 형성되기 때문. 더구나 올해는 여름 동안 파종한 해바라기의 발아와 생육이 양호해 경관이 매우 아름다울 것으로 예상된다. 농장에서 운영하는 식당과 카페 앞 뜰에서도 메밀과 해바라기를 파종하므로 초가을의 따가운 햇살을 피해 이곳에서 여유롭게 꽃을 감상하는 기회도 놓치지 말자. 카페에서는 학원농장의 대표 농작물인 보리를 넣은 음료 새싹보리 카페라테와 고창 특산물 복분자를 첨가해 만든 복분자 카페라테도 판매한다. 고소한 보리 미숫가루를 넣어 만든 복분자 옛날 팔빙수도 별미다.



꽃무릇의 붉은 물감 흠뻑려 놓은 선운산 자락

이 시기에 학원농장과 함께 반드시 들러야 할 계절의 명소가 바로 천년 고찰 선운사(063-561-1422, <http://www.seonunsa.org>)다. 신라 진흥왕이 창건한 절로 조선 성종 임금 때 전각이 무려 189채에 달할 정도로 크게 중창(重創)되었으나 정유재란으로 본당을 제외한 모든 건물이 화마에 소실되었다. 현존하는 주요 건물로는 보물 제290호 대웅전을 비롯해 영산전, 명부전, 만세루, 산신각, 천왕문 등이 있는데 대부분이 문화재로 지정되어 있어 그 가치가 매우 높다. 선운사는 그 자체의 문화재적 가치만으로도 훌륭하고 아름다운 사찰이지만 호남의 내금강이라 불리는 선운산도립

공원의 수려한 산세 또한 대단한 볼거리다. 더구나 이 무렵은 선운산 자락에 붉은 물감이라도 뿌려놓은 듯 만개한 꽃무릇으로 천지가 빨갱게 물드는 시기이므로 반드시 선운사를 찾아야 한다. 불교에서는 꽃무릇을 ‘천상의 꽃’이라 해 만수사화(曼殊沙華)라고 부르거나 지상의 마지막 잎까지 말라 사라진 곳에서 화려한 꽃을 피운다는 의미를 담아 피안화(彼岸花)라는 이름으로 부르기도 한다. 흡사 불꽃 같은 꽃의 형태 때문에 집에 들이면 화재가 일어난다는 속설도 있다. 꽃무릇은 보통 가을의 초입인 추석 언저리에 꽃을 피우기 시작해 ‘가을의 전령’이라고도 한다. 도립공원 초입의 주차장에서 시작된 꽃무릇의 바다는 생태숲 일원과 일주문을 거쳐 계곡 전체와 선운사 경내까지 이어진다. 울창한 숲 사이로 쏟아지는 한낮의 빛줄기 아래, 마치 붉은 등불처럼 발그레한 자태를 내어 보이는 꽃무릇은 수령이 고목들과 어우러져 계절의 변화를 알려주는 반가운 존재로 여겨진다. 주차장에서 천왕문까지는 약 1.5km로, 걷기에도 그리 부담되지 않는 거리이니 마음에 여유를 챙겨 넣고 천천히 꽃무릇의 아름다움을 만끽해 보는 것은 어떨까.



선운사 영산전은 전라북도 유형문화재로 지정되어 있다



가을을 알리는 전령사 선운산의 꽃무릇



고인돌, 거석문화의 신비를 만나다

고창이 한반도 고인들의 집산지라는 사실을 아는 사람은 생각보다 많지 않다. 거대한 바위를 일종의 무덤으로 삼은 고대 유적인 고인돌은 고창을 비롯해 전남 화순, 인천 강화 지역에 분포하는데, 특정 지역에 수백 기 이상의 고인돌이 분포하는 사례는 세계적으로 유례를 찾아보기 어렵다고 한다. 유네스코는 한반도 세 지역의 고인돌 군집이 “기원전 1000년에 만들어진 것으로, 장례 및 제례를 위한 거석문화 유산”이며 “세계의 다른 어떤 유적보다 선사시대의 기술과 사회상을 생생하게 엿볼 수 있다”라는 점을 들어 세계문화유산 등재 이유를 설명했다.

특히 고창은 세 지역 중 가장 많은 1,500기 이상의 고인돌이 분포해 있다는 사실이 놀랍다. 고창읍 죽림리, 상갑리, 도산리에 있는 고인돌은 탁자식·바둑판식·개석식 등 다양한 형태가 존재하는 것 역시 학계가 주목하는 부분. 가장 먼저 고창고인돌박물관(063-560-8666, www.gochang.go.kr/gcdolmen)을 방문해 고인돌과 청동기시대 이 지역 사람들의 생활상에 대한 기초 지식을 습득한 뒤 고인돌 탐방 코스를 산책하는 코스가 고인돌 문화유적 답사의 정석이라고 할 수 있다. 6개 코스 중 1~3코스에서 가장 많은 볼거리를 만날 수 있는데, 고인돌의 변천사를 확인할 수 있는 다채로운 형태의 고인돌이 탐방로 주변에 즐비하다. 영국의 스톤헨지, 칠레 이스터섬의 모아이 석상 등과 비견되는 거석문화를 고창에서 접할 수 있다는 사실 만으로도 방문할 가치가 충분한 명소로 추천받아 마땅하다.



고창읍성은 원형이 남아있는 몇 안 되는 조선시대 읍성이다

산책하듯 즐기는 아름다운 조선의 읍성



고창 읍내의 변화가 바로 옆에 위치하는 고창읍성(063-560-8067)은 현존하는 전국의 산성과 읍성을 통틀어 가장 아름다운 성곽 중 하나로 꼽아도 손색없다. 조선시대의 석축 성으로, 성벽의 총 둘레가 약 1.7km, 높이 4~6m가량인 고창읍성은 동쪽에 솟아오른 나지막한 반등산 주변을 둘러싸고 있는 형태이며 동문과 서문, 북문까지 3개의 문과 여섯 곳의 치(雉), 그리고 성문을 반원형으로 둘러싼 세 곳의 옹성(甕城)을 갖추고 있어 평소에는 행정의 중심지였다가 왜구의 침입 등 위급 시 군사 방어 시설로 활용되었다. 일제강점기 당시 읍성 철폐령에도 불구하고 해미읍성, 낙안읍성과 함께 그 형태가 온전히 남겨진 몇 안 되는 읍성 중 하나이며, 봄철에는 성곽 주변을 둘러싼 벚꽃과 철쭉이 장관을 이뤄 많은 여행자가 찾는 고창의 대표 명소로 꼽힌다.

고창읍성을 제대로 둘러보고 싶다면 북문으로 진입해 성벽 위로 이어지는 성곽 둘레길을 따라 한 바퀴 산책하는 방법이 가장 효과적이다. 성 안쪽에는 울창한 숲이 형성되어 있어 여전히 뜨거운 9월 한낮의 피약별을 피할 수 있다. 또 전체를 돌아보기 부담스럽다면 동문까지만 둘러본 뒤 안쪽으로 내려와 동헌, 내아 등을 구경하는 방법도 있다.



세계 최대 규모 고인돌 군락지로 꼽히는 고창군



방금 뽑은 면으로 맛보는 메밀국수



메밀꽃의 계절인 만큼 메밀로 만든 국수를 맛보아야 초가을 여행의 방점을 찍었다고 할 수 있지 않을까. 메밀은 칼로리가 낮고 무기질이 풍부하며 콜레스테롤을 낮춰주는 효과가 있는 훌륭한 식재료이므로 건강에도 매우 이롭다. 고창버스터미널 인근에 있는 혜성메밀(063-563-3009)은 고창군이 인증한 모범음식점이며 농촌우수농가로 지정된 곳이기도 해 믿고 먹을 수 있는 맛집이다. 주문하면 곧바로 메밀 반죽을 기계에 넣어 뽑은 면으로 음식을 만들기 때문에 보통의 메밀 요리 집보다 조금 오래 기다려야 하지만 그만큼 믿을 수 있는 먹거리로 보답한다. 물·비빔메밀국수, 들기름막국수, 메밀로 빻은 왕만두 등이 이 집의 대표 메뉴다.

집밥이 그리울 때는 순두부 백반



고창읍성은 고창 토박이 사이에 모양성(牟陽城)이라는 다른 이름으로 불리기도 한다. 이 지역이 백제 시대 모량부리라는 지명으로 불렸기 때문. 모양성이라는 이름을 상호로 활용한 모양성순두부(063-564-0337)는 거창한 메뉴를 내는 집은 아니지만 순두부, 청국장, 전골, 보쌈 등 집밥 생각나는 반찬과 정갈한 상차림, 그리고 말끔한 시설 덕분에 여행자들의 단골집으로 자리 잡았다. 고창군이 모범음식점으로 지정한 이 집의 대표 먹거리는 당연히 순두부. 빨간 순두부는 매콤한 육수를 더한 인기 메뉴로 꼽히며, 바지락 육수로 끓인 하얀 순두부도 맛있다. 고창식으로 만든 순두부인 모양성 두부도 맛보자. 두부와 버섯을 넣은 전골이나 고등어구이, 왕만두 등을 곁들여도 좋다.



약재로도 쓰이는 영양 만점 풍천장어



주진천(인천강)이 서해의 곰소만과 만나는 강 하구언에서 잡히는 장어를 흔히 '풍천장어(風川長魚)'라고 부른다. 여기서 풍천은 짠물과 민물이 만나는 구간(기수역)을 뜻하는데, 특히 주진천은 기수역(汽水域)이 10km에 이를 정도로 길다. 그 때문에 바다로 나가는 장어가 짠물에 적응하기 매우 좋은 환경을 갖추고 있어 바로 이 강 하구언에서 잡히는 장어를 풍천장어라 지칭했다. 여기서 잡힌 장어는 육질이 좋고 맛이 유난히 좋을 뿐 아니라 예로부터 약재로 쓰일 정도로 영양 성분을 풍부히 함유한 식재료로 유명하다. 양념구이도 맛있지만 장어 본연의 맛을 즐기기에는 소금만 뿌려 담백하게 구운 소금구이가 제격이다. 선운사 주변과 읍내 곳곳에 풍천장어를 취급하는 전문 식당이 있는데 그중 우리풍천장어(063-563-8882), 석정풍천장어(063-564-0592)가 맛집으로 알려져 있다. (K)



지표로 알아보는 하반기 국내외 경기 추세는?

미국의 경기침체가 현실화되고 있다. 미국은 우리와 달리 경제성장률을 전 분기 대비 연율(연간으로 환산한 변화율) 기준으로 발표한다. 이 수치가 올해 1분기 -1.6%에 이어 2분기에도 -0.9%를 기록했다. 한 나라의 경제가 두 분기 연속으로 마이너스 경제성장률, 즉 역성장을 기록하면 '기술적 경기침체(Technical Recession)'라 부른다. 지표상으로 미국은 기술적 경기침체에 돌입한 셈이다. 그러나 미국 경제의 실질적 침체는 이보다 다소 늦을 수 있다. 우리나라의 경우 경기 고점 또는 경기 저점 식별 등 공식적 경기 판단은 통계청에서 한다. 비슷하게 미국 경제의 침체 여부는 전미경제연구소(NBER)라는 기구에서 사후에 판단한다. 이때 단순히 두 분기 연속 역성장했는지 여부보다 소득·소비·투자·실업률 등 다양한 지표를 종합적으로 감안해 판단의 근거로 삼는다. 이를 기반으로 NBER은 경제 주체들이 체감하는 미국 경제의 실제 침체 시기가 올해 하반기 이후일 것으로 전망한다.

글 조영무 LG경제연구원 연구위원

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

높은 인플레이와 이를 잡으려는 고금리의 줄다리기

미국은 통화 긴축의 원인이 되는 높은 인플레이와 함께 높아진 금리 부담이 경기침체의 주요인이라고 진단한다. 미국의 6월 소비자 물가상승률은 9.1%까지 높아졌다. 지난 40년 이래 가장 높은 수준이다. 미국은 지난해부터 임금이 크게 올랐다. 그러나 근래처럼 물가가 임금보다 더 많이 오르면 가계가 쓸 수 있는 돈은 도리어 줄어들게 된다. 고물가가 실질소득을 줄여 소비를 위축시키는 것이다.

물가를 잡으려는 미국 연방준비제도의 금리인상으로 인한 악영향은 점차 커질 것으로 내다본다. 미국의 정책 금리는 올해 말까지 3.5% 이상 수준까지 인상될 것으로 보인다. 그로 인한 주택담보대출 금리, 즉 모기지 금리 상승은 미국 가계 소비에 악영향을 미친다. 주가 하락, 주택 가격 상승세 둔화는 자산 가격 측면에서 소비 위축 요인이 될 것이다. 풀린 돈, 즉 유동성이 줄면서 자금 조달 여건이 악화하는 가운데 금리가 오르면 기업들의 투자와 고용도 위축된다.





올 하반기부터 예측되는 순한 맛 경기 침체

미국 비영리 민간 경제연구기관 컨퍼런스보드(The Conference Board, CB)는 최근 미국에서 올해 말과 내년 초에 경기침체가 발생할 것으로 전망했다. 미 연준의 통화 긴축과 미국 경제의 침체는 금융 여건 악화와 글로벌 수요 악화를 일으켜 전 세계가 침체를 체감할 것이라고 경고했다. 미국 경제 침체를 전망하는 글로벌 투자은행(Investment Bank, IB)도 늘어나는 추세다. 일본의 노무라 증권, 독일의 도이체방크, 뱅크오브아메리카 등이 미국 경제 침체를 메인 시나리오로 채택하고 침체 도래 시기도 앞당겼다.

미국 경제의 침체 가능성은 커지고 있지만 침체 강도는 과거에 비해 약할 가능성이 크다. 미국 경기침체가 마일드(mild)하고 얕을(shallow) 것으로 예상하는 이유로는 우선 과거 침체기에 비해 소비자와 금융기관들의 재무 상태가 양호하다는 점을 꼽는다. 코로나19 위기 과정에서 지급된 대규모 정부 보조금, 섯다운과 록다운으로 인한 소비위축으로 미국 가계의 저축액과 현금 보유액이 많이 늘어난 상태다. 따라서 미국 가계는 경기가 어려워 지더라도 상당 기간 버틸 수 있을 것으로 전망한다.

미국 은행들을 감독하는 미 연준은 미국 금융기관들이 꾸준히 재무구조를 강화한 결과, 경기침체가 발생하더라도 자본 건전성이 크게 약화해 유동성 위기가 발생할 가능성은 낮다는 스트레스 테스트 결과를 발표했다. 2008년 글로벌 금융위기처럼 금융위기로 인해 경기침체가 확산하고 장기화할 가능성이 작은 것이다. 미국의 고용 상황이 여전히 오름세이고, 주택 공실률이 낮아 주택 가격 급락 가능성이 작다는 점도 미국의 경기 하방 위험을 완화하는 요인들이다.



복합 위기 가능성을 품고 있는 한국 경제

우리나라의 경우, 한국경제연구원에 따르면 올해 경제성장률은 2.4% 수준으로 마이너스 경제성장은 피할 것으로 예상되지만 실제 체감하는 경제 상황은 '복합 위기'라 부를 만한 어려운 상황이 예상된다. 올해 하반기 이후 전분기 대비 경제성장률은 기술적 경기침체에 빠질 가능성도 있다.

지난해 미국보다 먼저 금리인상을 시작했지만, 금리인상 속도 면에서 미국에 미치지 못해 최근 0.5%p의 빅 스텝 금리인상에도 불구하고 향후 상당한 폭의 국내외 금리 역전이 불가피하다. 이런 상황을 반영하듯 원화 가치는 하락하고 금융시장에서 외국인 자금도 이탈하는 추세다. 크게 오른 국제 에너지 및 곡물 가격에 원화 가치 하락이 맞물리면서 수입 물가 상승이 인플레이션을 더욱 높이고 있다.

한편, 지난해와 비교해 중국 수출을 중심으로 올해 수출 실적도 크게 위축되고 있다. 주요 수입품의 국제가격이 오르면서 수출액보다 수입액이 급증해 무역수지는 올해 상반기 103억 달러(약 13조 원)의 대규모 적자를 기록했다. 미국 경제가 침체에 빠지는 등 향후 글로벌 경제 상황이 악화됨에 따라 수출 증가율은 올해 크게 낮아질 전망이다.

올해는 지난해 우리 경제를 지탱했던 수출 실적의 둔화가 예상되고, 소비와 투자가 늘어 이를 상쇄하기는 어려워 보인다. 고물가와 고금리 부담이 가계가 소비를 늘리기 어렵게 만들고, 임금·원자재 가격·대출 이자 등 전방위적으로 비용이 오르는 가운데 글로벌 경기침체에 대한 불안감이 높아지면서 기업들의 투자심리도 위축되고 있다.

정부 재정의 경우, 인플레이션 자극에 대한 부담으로 재정지출 확대보다는 감세 등에 주력하는 모습이다. 중장기적으로 재정 건전성과 재정지출 준칙을 제도적으로 강화하는 내용 역시 최근 발표했다. 세금을 적게 거두면서 적게 쓰는 작은 정부를 지향하는 모습이다. 공공 부문보다는 기업 투자, 가계 소비 등 민간 부문을 통해 경제활동을 활성화하겠다는 의도가 엿보이지만 앞서 언급한 것과 같이 소비·투자·수출이 위축되는 어려운 상황이 예상된다. (K)

내일을 위한 변화 변화를 통한 성장!

힘든 시기에 찾아온 무더위도 비로소 한풀 꺾였습니다. 매일같이 반복되던 뜨거운 날씨에도 어느새 '변화'가 찾아 온 것입니다. 날씨부터 시작해서 가로수 잎의 빛깔까지, 주변이 조금씩 변화하기 시작하는 시기인 9월을 맞아 '변화'에 대해 다루고자 합니다. 변화가 우리에게 어떤 의미가 있는지 어떤 방법으로 우리는 긍정적인 변화를 끌어낼 수 있는지를 함께 살펴보고자 합니다.

글 (주)다인

C h a n g e

‘변화’라는 단어는 여러분에게 어떤 느낌을 주나요?

국어사전에 따르면 ‘변화’란 어떤 대상의 성질·모양·상태 따위가 바뀌어 달라지는 것을 일컫습니다. 우리는 매일을 살아가며 많은 순간에 크고 작은 변화를 마주하게 됩니다. 점심식사 메뉴가 바뀌는 것과 같은 사소한 변화부터 시작해서 인간관계의 변화, 직업의 변화와 같은 거시적인 변화까지 말입니다.

변화는 익숙한 것으로부터 떠나는 것을 필연적으로 포함하고 있습니다. 나에게 편하고 익숙한 것을 떠나서 새롭고 낯선 상황에 다시금 적응해야 하는 것은 스트레스를 유발할 수 있습니다. 하지만, 변화가 주는 스트레스와 낯선 환경이 두렵다고 해서 나에게 익숙한 것에만 안주한다면 권태감에 사로잡히거나 정체되기 쉽습니다.

변화는 그 자체로 많은 용기와 노력을 필요로 하지만, 그만큼 우리를 발전시키고 한 단계 성장시킬 수 있습니다. 거칠고 탁한 빛깔의 원석을 그대로 둔다면 먼지만 쌓이겠지만, 부단히 갈고 다듬는다면 어느새 반짝거리는 맑은 빛을 내게 되는 것처럼 말입니다. 실제로 뛰어난 성취를 이룬 많은 사람들은 현재 상태에 만족하기보다 꾸준히 ‘변화’하기 위한 부단한 노력을 해왔습니다. 어제와는 다른 오늘, 오늘보다 나은 내일을 만들기 위해 끊임없이 변화를 거듭한 것이지요.





끊임없는 '변화'는 나를 발전시키는 '기회'

우리나라 국민이라면 누구나 그 이름을 아는 '국민타자' 이승엽 선수는 끊임없는 변화를 통해 발전을 이루어낸 좋은 예시입니다. 이승엽 선수는 시즌 때마다 새로운 기록을 세운 것으로 유명합니다. 그가 '홈런왕'이 될 수 있었던 것은 자신이 세운 기록에 머무르지 않고 그 기록을 넘어서기 위해 자신과의 싸움을 계속했기 때문입니다. 자신의 역량을 키우기 위한 변화를 두려워하지 않고 끊임없이 스스로 도전장을 내민 것이지요.

이승엽 선수는 자신에게 익숙했던 타격 자세를 과감히 바꾸는 등 변화에 있어 주저함이 없었다고 합니다. '익숙했던 것을 바꾸려 했다가 도리어 일을 그르치면 어떡하지?', '괜한 욕심 부리지 말고 지금 정도만 유지하자'하는 마음을 극복하고, 변화를 위한 용기를 내는 데 성공한 것이지요. 매년 신기록을 세우며 최고의 자리에 있으면서도, 현재에 만족하기보다는 더 발전하기 위해 변화를 두려워하지 않는 모습은 후배 선수들을 비롯한 많은 사람의 마음을 움직

였다고 합니다.

한 심리학 연구에 따르면 변화는 결혼, 취직과 같은 긍정적인 일이라도 일정 정도의 스트레스를 준다고 합니다. 하지만 과정상의 스트레스와 노력을 회피하기 위해 변화를 포기한다면, 모르는 사이 더 많은 것을 놓치고 있을지도 모릅니다. 변화로 인한 스트레스는 변화 이후에 더욱 다채롭게 반짝거리는 빛을 얻기 위한 일종의 성장통이기 때문입니다. 변화의 과정에서 겪는 어려움과 실패에 좌절하는 대신, 변화하는 과정을 자연스럽게 받아들이고 준비하는 자세 또한 나를 발전시키는 하나의 단계가 될 것입니다.

새로운 학기가 시작되는 것이 두렵거나 변화로 하여금 마음 상태와 감정 상태를 잘 모르겠다면 상담 전문가의 도움을 통해 바람직한 변화와 발전을 위한 방향을 설정하고, 어제보다 빛나는 나로 발전하기 위한 용기를 얻을 수 있을 것입니다. 다가오는 변화를 나에게 도움이 되는 기회로 바꿔 보는건 어떨까요?



♥「The-K 마음심」이용 안내 ♥

- **상담 대상** 한국교직원공제회 일반(현직) 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 / 집단 상담(6인 이내) 4회 무료 이용 가능
- **상담 시간** 평일·토요일 오전 9시~오후 9시 (일요일, 공휴일은 상담사와 사전 협의)
- **상담 방법** 1:1 상담(대면·전화·화상·이메일) 및 집단 상담(6인 이내)

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



마음심 홈페이지

공제회원 마음심 이용후기

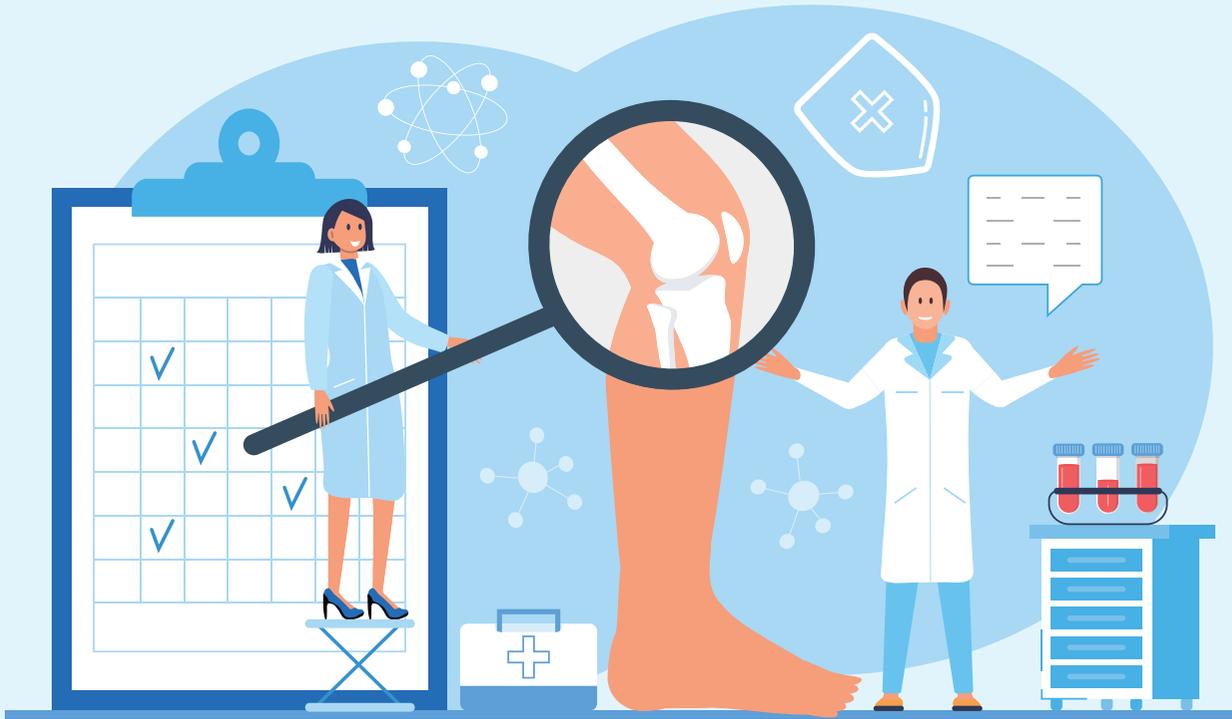
		임하정 회원님
		안유빈 회원님
		강초미 회원님

되돌리기 힘든 무릎 통증, 치료의 시작은 자세 교정



무릎은 통증을 느끼는 즉시 정확한 원인을 찾아봐야 하는 부위 중 하나다. 한번 질환이 생기면 되돌리기 어렵기 때문이다. 무릎 통증의 원인인 관절이나 연골 손상은 뼈와 달리 잘 회복되지 않는다. 우리나라 사람의 무릎 통증은 대개 잘못된 자세가 원인인 경우가 많다. 좌식 문화로 무릎에 좋지 않은 자세를 취하고 앉았다 일어났다를 반복하는 행동이 무릎에 하중을 주기 때문이다. 체중의 증가로 무릎에 무리가 가는 경우도 있고 나이가 들면서 퇴행성 관절염이 오기도 한다. 운동을 통해 무릎의 건강을 지키려면 어떻게 해야 할까?

글 이슬비 헬스조선 기자



🌐 잘못된 자세와 행동으로 혹사당하는 무릎

무릎에 오랜 시간 지속해 부담을 주면 손상될 가능성이 커지는데, 좌식 문화에 익숙한 우리나라 사람은 무릎에 좋지 않은 자세를 자주 취한다. 꼬그려앉기, 무릎 꿇고 앉기, 양반다리 하기 등이 대표적이다. 무릎을 구부리는 각도가 커질수록 무릎에 가해지는 힘이 세지면서 연골에 무리가 간다. 특히 꼬그려 앉으면 체중의 수 배에 달하는 하중이 무릎에 실리기까지 한다. 실제로 장시간 꼬그려 앉았다가 일어서면 일시적으로 무릎에 통증이 생긴다. 이는 체중 때문에 연골

에 윤활액이 충분히 들어가지 못해 뻣뻣해졌기 때문이다. 몸의 균형을 맞추고, 무릎 관절에 부담을 덜 주려면 바닥에 앉기보다 의자나 소파 등을 이용하는 것이 좋다. 꼭 바닥에 앉고 싶다면 방석을 접어 엉덩이를 높여주면 무릎 부담을 줄일 수 있다.

이 외 무릎 통증이 생기는 원인으로 과도한 운동, 과체중, 운동 부족, 노화 등이 있다. 축구나 농구 등 무릎에 회전이 많이 발생하는 운동은 연골 손상 위험을, 과체중은 무릎에 가해지는 하중을 높인다. 무릎뼈를 잡고 있는 대퇴근의 힘



이 약해도 슬개대퇴증후군 등으로 인한 무릎 통증이 생길 수 있는데, 운동량이 부족해 대퇴근이 약해진 사람에게서 주로 나타난다. 나이가 들면서 무릎 주변 인대나 연골이 닳아 무릎 통증이 생기는 퇴행성관절염이 오기도 한다.

뚜두둑, 딱, 통증과 동반한 소리가 난다면 위험 신호

무릎 연골은 한번 손상되면 자연 재생이 안 된다. 복원할 수 있는 세포 수가 워낙 적은 데다 연골 주변에는 조직 재생을 돕는 혈관도 없기 때문이다. 손상 부위가 작으면 통증이 적어 크게 신경 쓰지 않고 지내는 경우도 많은데, 결국 시간문제다. 손상이 일어난 부위 주변으로 점점 결손이 확대돼 퇴행성관절염 등 무릎 질환으로 진행되므로 하루빨리 치료를 받아 진행 속도를 더디게 하는 것이 좋다. 움직일 때마다 통증과 함께 무릎에서 ‘뚜두둑’, ‘딱’ 등의 소리가 난다면 연골 손상을 의심해야 한다. ‘뚜두둑’은 울퉁불퉁해진 연골 표면이 마찰하면서, ‘딱’은 무릎 관절이 움직이는 과정에서 압력 변화로 나는 소리다.

경미한 통증이라면 운동으로 개선

무릎 통증을 예방하고 경미한 통증을 완화하는 가장 좋은 방법은 운동이다. 무릎 주변 근육을 단련하면 인대나 관절에 무리가 덜 간다. 또 운동으로 무릎 관절 연골을 구성하는 탄성섬유에 적당한 자극을 주면 무릎 주변 근육세포를 건강하게 유지할 수 있다.

▶ **허벅지 사이에 쿠션 끼우고 버티기** 허리를 펴고 앉아 허벅지 사이에 쿠션, 책 등을 끼우고 버틴다. 허리를 너무 세우면 오히려 근육이 과하게 수축할 수 있으므로 편안한 정도만 세운다. 6초씩 10회 반복한다. 이 운동은 허벅지 안쪽 근육인 고관절 내전근을 단련해 고관절의 안정성을 향상한다. 한 번에 큰 효과를 보는 운동은 아니지만, 꾸준히 하면 무릎 통증 완화에 도움이 된다.

▶ **의자에 앉아 다리 들기** 의자에 편하게 앉는다. 한쪽 다리의 무릎을 살짝 바깥으로 돌리고, 발끝은 몸쪽으로 당긴 뒤 들어 올린다. 다리를 들어 올리는 것에 집중하기보다 무릎을 짝 펴는 것에 집중한다. 6초씩 10회 반복한다. 반대쪽 다리도 같은 방법으로 동작을 반복한다. 이 운동을 꾸준히 하면 허벅지 앞쪽 근육인 대퇴사두근과 고관절 내전근을 함께 단련할 수 있다.

대퇴사두근의 근력이 줄면 무릎 앞쪽에 있는 슬개골이 불안정하게 움직이면서 무릎 연골, 연골판 등이 손상될 수 있다. 무릎 스트레스를 줄이고 관절의 부담도 덜 수 있는 운동법이다.

▶ **문지방에 서서 뒤꿈치 들어 올리기** = 문지방 위에 올라선다. 양손으로 양쪽 문틀을 짚어 균형을 유지한다. 한쪽 발뒤꿈치를 천천히 들어 올리며 종아리에 힘이 들어가는 것을 느낀다. 천천히 10회 정도 양발을 번갈아 시행한다. 이 운동은 체중을 이용해 무릎 아래 종아리 근육을 단련해준다. 무릎에 체중을 싣는 운동이기 때문에 사람에 따라 강도가 다르다. 운동 중 무릎에 통증이 느껴진다면 중단하는 것이 좋다.

▶ **10% 경사로 걷기**=10% 경사로를 걸어 오르면 무릎 관절의 각도 변화가 가장 커 근육을 효과적으로 단련할 수 있다. 실제로 건강한 성인을 세 그룹으로 나눠 평지, 10%, 15% 경사도 트레드밀을 4주간 3회 40분씩 걷게 했더니 10% 경사도를 걸은 사람의 무릎 근력이 가장 강해졌다는 연구 결과가 있다. 보폭을 넓혀 걷는 것도 무릎 근육 강화에 도움이 된다. 다만, 무릎이 약한 사람은 경사로를 걷으면 무릎에 무리가 갈 수 있으므로 평지에서 걷는 게 안전하다.

통증 심하다면 지체하지 말고 전문의와 상담해야

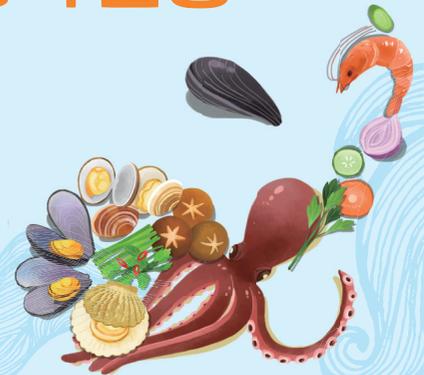
통증이 심하다면 운동이 오히려 상태를 악화시킬 수 있다. 최대한 빨리 병원을 찾아 검사받아야 한다. 검사 결과 연골 손상이 심하지 않은 초·중기 환자라면 약물 치료, 물리 치료, 주사 치료, 체외충격파 치료 등 수술 없이 증상을 완화하는 치료를 진행한다. 주사 치료는 연골 윤활제 역할을 하는 물질을 무릎 관절 내로 직접 주사하는 치료이고, 체외충격파 치료는 음속보다 빠르게 몸속으로 전달되는 압력 파동을 이용해 통증을 줄여준다. 연골이 손상되었다면 미세 천공술, 자가연골 이식술 등 수술이 필요할 수 있다. 결손 부위가 비교적 작다면 뼈에 구멍을 뚫어 출혈을 유발한 뒤 연골이 자가 재생되도록 돕는 미세 천공술을 진행하고, 결손 부위가 크다면 본인의 연골에서 세포를 채취·배양한 후 결손 부위에 이식하는 자가연골 이식술을 시행한다. 고령 환자는 두 수술 모두 치료 효과가 크지 않은 만큼 다른 수술로 호전되지 않는다면 인공관절을 이식하는 수술을 받을 수 있다. (K)

일상에 활력과 건강을 챙겨주는 행복 밥상

타우린 가득한 해산물 요리법

몸에 좋은 성분인 '타우린'은 아미노산 중 하나입니다. 공부하는 아이들의 두뇌 활동에 도움을 주고, 기력 회복과 혈중 콜레스테롤 억제 효과가 있는 만큼 어른에게도 좋습니다. 이토록 좋은 성분을 많이 함유한 오징어와 각종 조개류, 미역 등 바다에서 온 식재료를 차린 9월의 맛깔스러운 식탁을 만나보세요.

글 편집실 / 사진 쿠켄



우리에게 필요한 타우린의 탁월한 효능

타우린(Taurine)은 우리 몸에 존재하며 단백질이 분해되는 과정에서 생기는 아미노산 성분 중 하나입니다. 전체 체중의 0.1%를 차지하며 심장·폐·간·뇌·골수 등 다양한 장기 및 조직에 포함되어 있으면서 생명 유지에도 필요합니다. 전체 타우린의 50~80%는 우리 몸의 근육에 존재하는 것으로 알려져 있습니다.

또한 타우린은 동맥경화·협심증·심근경색 등을 유발하는 저밀도 지단백질(LDL) 콜레스테롤의 생성을 억제하고, 혈관 조직에 침투한 콜레스테롤을 분해하는 고밀도 지단백질(HDL) 콜레스테롤의 양을 증가시켜 혈관 내 혈소판 응집 작용뿐 아니라 각종 혈관계 질환 예방에 효과적이라고 알려져 있습니다. 타우린은 모유에도 많이 포함되어 영아의 성장과 발달에 관여합니다. 특히 뇌세포 형성과 두뇌 발달에 큰 도움을 줍니다. 일본 뇌영양화학연구소에서는 타우린을 많이 섭취한 어린이의 지능 지수가 그렇지 않은 어린이보다 더 높게 나왔다는 통계를 발표하기도 했습니다.

또 타우린은 간의 알코올 분해 및 해독 작용을 도와 숙취 해소, 피로 완화, 자양 강장, 두뇌 세포 보호, 공해 물질로 인한 폐 세포 손상 억제 등에 효과가 있습니다. 피로 완화제인 박카스나 우루사의 원료이기도 합니다. 그러나 탄산음료나 에너지 드링크는 해로운 다른 성분도 많이 포함하고 있는 만큼 다량으로 마시는 것은 권장하지 않습니다. 성인의 일일 타우린 권장량은 1,000mg이며, 이를 초과해 섭취하면 대부분 소변으로 배출됩니다.

타우린이 풍부한 음식과 섭취 방법

타우린은 체내에서 생성되지만, 필요량에 미치지 못해 음식으로 보충하는 것이 현명합니다. 타우린은 수용성이기 때문에 재료를 물에 담가 저장하거나 요리할 때 삶는 조리법을 택한다면 물에 녹아 나올 수 있습니다. 구우면 30%, 끓이면 50%가 줄어드는 것으로 알려져 있습니다. 그런 만큼 타우린이 함유된 음식을 먹을 때는 국물도 같이 섭취하는 편이 손실을 최소화하는 방법입니다.

타우린이 풍부한 음식으로는 굴, 바지락, 모시조개, 가리비 등 각종 조개류와 오징어, 문어 같은 연체류, 어류 등 해산물에 많이 포함되어 있습니다. 각종 해산물의 비린내는 타우린 성분에서 비롯된다고 합니다. 타우린이 풍부한 해산물 중 일상에서 쉽게 접할 수 있는 것은 오징어입니다. 마른오징어의 표면에는 하얀 가루가 많이 묻어 있는데, 이것이 바로 타우린입니다. 오징어는 타우린이 다량 함유된 식품으로 지친 몸에 활력을 불어넣고 간 기능을 개선합니다.

국물 요리를 좋아하는 사람이라면 각종 조개류를 활용한 메뉴로 타우린을 보충하는 것도 괜찮은 방법입니다. 조개류를 대표하는 꼬막은 100g에 63kcal 정도로 열량이 낮은 편이며, 꼬막 100g을 기준으로 타우린이 822mg가량 들어 있습니다. 이는 시중에서 판매하는 자양 강장제에 들어 있는 타우린의 양과도 비슷합니다. 특히 타우린 성분이 함유된 식품은 평소에 스트레스를 많이 받는 수험생에게 추천하며, 큰 수술을 받아 기력 회복이 필요한 사람에게도 도움이 됩니다. ㉔





구운 발사믹 오징어

겉들이는 소스에 따른 오징어의 변신은 화려합니다. 흔히 고추장에 버무려 밥 반찬으로 먹는 것은 물론 한 끼 단품 요리로도 그만이고, 감칠맛 나는 발사믹을 겉들이면 근사한 지중해식 요리로도 탈바꿈합니다. 알록달록한 채소가 어우러져 식탁을 풍성하게 할 수 있는 만큼 손님상에 올리는 메뉴로도 추천합니다.



- 재료 오징어 1마리, 방울토마토 10개, 푸른잎채소 적당량, 다진마늘
- 양념/소스 소금 1작은술, 올리브유 3큰술, 올리고당 1.5큰술, 레몬즙 1큰술, 발사믹 식초 3큰술, 후춧가루 약간, 청주

* 단감이나 오렌지 등 색이 곱고 달콤한 제철 과일을 곁들여 내도 좋아요.

* 만드는 방법



- 1 오징어는 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 준비한다.



- 2 끓는 물에 청주와 소금을 넣고 손질한 오징어를 1분~1분30초 동안 데친다.

- 3 올리브유, 발사믹 식초, 올리고당, 레몬즙, 소금·후춧가루 약간씩을 모두 섞어 소스를 만든다.



- 4 팬에 기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 데친 오징어와 소스를 넣고 졸이듯이 굽는다.



- 5 푸른잎채소와 방울토마토를 접시에 깔고 ④의 오징어를 한입 크기로 잘라 얹어 낸다.



홍합미역국

따끈한 국물 요리가 생각나는 가을, 손쉽게 구할 수 있는 홍합으로 미역국을 끓여보세요. 살이 통통하게 오른 홍합은 건져 먹는 재미가 쏠쏠하고, 식감이 부드러운 미역은 몸을 따뜻하게 하는 효능이 있어 남녀노소 모두에게 좋은 소울 푸드입니다.



- 주재료 홍합 1kg, 마른미역 1½줌
- 부재료 청주 2큰술, 국간장 1큰술, 액젓 3큰술, 소금 약간

* 미역을 참기름과 다진 마늘을 넣고 살짝 볶은 뒤 육수에 넣으면 미역의 풍미가 깊어져요.

* 만드는 방법



- 1 미역은 불렀다가 체에 받쳐 건진 뒤 가위를 이용해 한 입 크기로 자른다.
- 2 홍합은 껍데기를 맞대고 비벼 불순물을 제거한 뒤 수염은 힘껏 잡아 뺀다. 솔로 한 번 더 깨끗이 씻는다.



- 3 손질한 홍합이 잠기도록 물을 부은 뒤 청주를 넣고 끓인다. 이때 뚜껑은 열어둔다.



- 4 홍합 입이 벌어지기 시작하면 불을 끈 뒤 살과 껍데기를 분리한다.
- 5 ④의 육수에 불린 미역을 넣고 물을 보충한 다음 액젓과 국간장을 넣고 끓인다.
- 6 뚜껑을 덮고 둥근하게 끓이다가 홍합 살을 넣어 한소끔 더 끓인다. 간이 부족하면 소금을 넣는다.



키조개 핫 스투

매운 음식을 먹으면 스트레스가 한 방에 날아가 수험생을 위한 메뉴로 추천합니다. 주재료인 키조개에는 저칼로리 단백질과 타우린, 철분이 풍부해 체력 증진과 기력 회복에 도움을 줍니다. 여기에 토마토를 추가하면 감칠맛이 배가합니다.



- **주재료** 키조개 관자 3개, 마늘 3쪽, 토마토 200g, 다시마 물 3컵, 녹말가루 1큰술, 가지 ½개, 양파 ½개, 올리브유 1큰술
- **부재료** 고춧가루 1큰술, 칠리 소스 1큰술, 설탕 ½작은술, 소금 1작은술, 식초 1큰술, 핫소스 1작은술, 월계수잎 2장, 허브·후추 약간, 청주 1큰술, 페페론치노 약간

* 신맛을 좋아하지 않으면 식초를 넣지 않아도 괜찮아요.

* 만드는 방법



① 키조개 관자는 한 입 크기로 자른다.



② 마늘은 편으로 썰고, 토마토는 4~6등분하고, 가지는 먹기 좋은 크기로 썬다. 양파는 굵게 다진다.



- ③ 달군 팬에 올리브유를 두르고 마늘과 양파, 페페론치노 약간을 넣고 볶아 향을 낸다. 그런 다음 토마토와 가지를 넣어 볶는다. 이때 토마토는 으깨듯이 볶는다.
- ④ ③에 키조개 관자와 청주 1큰술을 넣고 재빨리 볶는다.
- ⑤ ④에 다시마 물을 붓고 고춧가루, 설탕, 칠리 소스, 월계수잎을 넣은 뒤 10분 이상 끓인다.

⑥ ⑤에 식초, 소금, 후추, 핫소스, 허브를 넣은 뒤 불을 약하게 조절하고 녹말물 3큰술(녹말가루 1큰술+물 2큰술)을 넣고 걸썩해지면 불을 끈다.

아프리카 아이들의 어둠을 밝힌 태양광 발전기 '솔라 카우'

친환경 에너지, 어린이 노동환경 개선을 위한 혁신

일상 속 재활용품을 활용한 조명 만들기



손전등 램프·라디오로 사용할 수 있는 충전기 '솔라 밀크'를 들고 있는 탄자니아 어린이들

세계적으로 친환경·탈탄소 에너지 정책이 화두인 가운데 기본적인 전기조차 없이 지내야 하는 열악한 지역이 지구상에는 아직도 존재한다. 해가 지면 책을 읽을 수 없는 아프리카 아이들에게 태양광 충전을 통해 빛을 선사한 국내 스타트업 '요크'의 혁신적 도전은 친환경 에너지 활용과 어린이 노동환경 개선이라는 선한 영향력을 전파하며 세계적인 주목을 받았다. 요크 장성은 대표의 이야기와 함께 일상에서 재활용품을 활용해 다양한 조명을 만드는 방법도 함께 소개한다.

글 편집실 / 사진 제공 요크



솔라 밀크

전기 미사용 인구 6억 7,000만 명, 에너지 공급 불균형의 현실

코로나19 팬데믹을 딛고 기지개를 켜려는 세계 경제에 글로벌 에너지 가격 상승이 그늘을 드리우고 있다. 에너지 위기의 원인 중 하나인 기후변화에 대응하기 위해 전 세계가 앞다퉈 내놓은 친환경·탈탄소 정책이 지목되면서 '그린플레이션'(친환경 정책으로 인한 물가상승)에 대한 논란이 계속되고 있다. 애초 계획에서 일부 후퇴하려는 움직임도 나타나는 한편, 더 과감한 정책 지원과 투자가 뒤따라야 한다는 반론도 만만찮다.

2022년 유엔의 5개 산하기관*이 함께 발표한 'SDG7* 추적: 에너지 진보 보고서'에 따르면 세계 인구 중 6억 7,000여만 명은 2030년에도 전기조차 없이 지낼 것으로 전망하고 있다. 전기 미보급 인구수는 지난해 예측보다 1,000만 명이 늘어난 것이다.

사하라사막 이남 아프리카 지역은 특히 전기 보급 속도가 느려 세계 전기 미보급 인구에서 차지하는 비중이 2018년

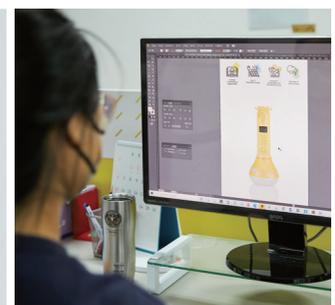
71%에서 2020년 77%로 급증한 것으로 나타났다. 이 보고서는 코로나19 확산의 영향과 함께 전기 미보급 지역에 전기를 공급하는 일이 점차 복잡해지고 있다는 점을 이유로 들었다. 이에 따라 세계 전기 보급률은 2030년에도 92%에 머물 것으로 예상했다. 2020년 이후 10년 동안 단 1%p 증가하는 데 그칠 것이라는 얘기다. 에너지 공급 불균형 속에서도 세계가 공통으로 떠안고 있는 문제는 지속적인 에너지 수급과 비용 절감이다.

이런 환경에서 기술과 창의적 디자인을 결합한 혁신 제품 개발로 에너지 문제에 대해 지속 가능한 해결책을 제시한 스타트업이 있다. 아프리카 어린이들을 위해 태양광에너지를 활용한 제품으로 일상의 혁신을 일으키고 있는 기업 요크의 장성은 대표를 만나 미래 비전에 대해 함께 이야기했다.

- * 5개 산하기관: 세계은행(World Bank), 국제에너지기구(IEA), 국제재생에너지기구(IRENA), 세계보건기구(WHO), 유엔통계국(UNSD)
- * SDG7: 유엔이 2015년 총회에서 2030년까지 달성하기로 설정한 17가지 목표인 '지속가능개발목표'(Sustainable Development Goals, SDGs) 가운데 일곱 번째 목표인 '저렴하고 깨끗한 에너지'를 말한다.



장성은 대표



친환경 태양에너지로 아이들에게 빛을 선사하다

장성은 대표가 이끄는 요크는 무제한이면서 오염 걱정 없는 태양에너지를 활용한 제품을 만들어 아프리카 어린이들에게 제공하고 있다. 요크가 개발한 태양광발전 시스템 ‘솔라 카우’는 어린이들의 생활환경과 노동문제 개선에 선한 영향을 주는 제품으로 2018 AidEx 대상, 2019 CES 혁신상을 받는 등 국내는 물론 해외에서도 주목받아 왔다.

“아프리카에서는 아이들 5명 중 한 명이 학교에 가지 못하고 일터로 내몰리거나 집에서 가족을 돌봐야 합니다. 그리고 은행이 많지 않은데다 문턱이 높아 모바일 페이가 오히려 불편화되어 있습니다. 하지만 집에서 휴대폰을 충전하지 못하니 몇 시간씩 걸어가야 나오는 유료 충전소에 아이들을 보냅니다. 어두워지면 등유로 불을 켜고, 이마저 구하기 어려운 집은 나무를 베어 불을 밝힌다고 해요. 이렇게 열악한 아이들의 삶이나 생활환경을 개선할 대안이 필요하다고 생각했어요.”

장성은 대표가 ‘솔라 카우’를 개발한 배경에 관해 설명했다. ‘태양광 충전 시설을 학교에 설치하고 아이들에게 개별 배터리를 나눠줘 충전하게 하면 어떨까?’ 그는 문득 떠오른 이 아이디어를 실행에 옮겼다. 그것이 2018년 탄생한 젓소 모양 충전기 ‘솔라 카우’와 젓병 모양 배터리 ‘솔라 밀크’다.



태양광발전 시스템 ‘솔라 카우’



2022 C.O.E 우승자 Legese가 자신의 커피 농장에서 ‘솔라 밀크’를 들고 있다.



‘솔라 밀크’를 들고 있는 콩고의 어린이들



태양광발전 시스템 ‘솔라 카우’를 사용하는 어린이

아프리카의 근본적인 환경 개선을 위한 노력

아이들은 학교에 오면 가장 먼저 배터리 충전부터 시작한다. 아이들이 충전해 가져가는 이 친환경 배터리는 각 가정에서 요긴하게 쓰인다. 휴대폰은 물론 손전등을 밝히는 데도 활용한다. 따라서 배터리 충전은 이제 아이들이 학교에 가야 하는 중요한 이유가 되었다. 실제로 솔라 카우 설치 이후 학교에 등록하는 학생 수가 크게 늘었다고 한다. 현재 탄자니아·케냐·에티오피아·콩고 등 4개국에 30대를 설치했다. 개발도상국이 공통으로 안고 있는 어린이 노동·교육·에너지 문제를 한꺼번에 고민한 결과물인 이 획기적인 제품은 2019년 「타임」이 선정한 ‘세계에서 가장 혁신적인 제품 100선’에 이름을 올렸다. 또 한국 기업 최초로 ‘베를린 그린 테크 페스티벌’에서 그린 어워드상을 수상했다. 코로나19로 문을 닫는 학교가 많아지자 라디오 기능을 겸비한 업그레이드 버전도 출시했다. 아이들이 교육 방송을 수신해 학업을 이어갈 수 있게 한 배려다.

장성은 대표는 아프리카 지역의 근본적인 생활환경 개선에 대해서도 고민하고 있다. “현재 솔라 카우는 대부분 사회공헌 활동을 하는 기업과의 거래나 탄소중립과 관련한 기금을 통한 후원으로 운영되고 있습니다. 좀 더 자생력을 갖추기 위해 에티오피아 C.O.E* 우승 커피 농가와와 협력을 통해 소비자가 이 커피를 마실 때마다 아이들의 솔라 카우 사용을 확대할 수 있는 서비스도 준비하고 있습니다.”

*C.O.E: Cup of Excellence 의 약자로 가장 우수한 커피 콩 생산하는 산지를 가리기 위한 세계적인 대회



일상 속 재활용품을 활용한 조명 만들기



일회용 빨대를 활용한
갓 조명



1 등근 갓이 있는 조명을 준비하고 양면테이프를 갓의 윗부분과 아랫부분에 붙여줍니다.



2 조명 갓의 중간 부분에 접착제를 바른 후 준비한 빨대를 세로로 촘촘히 둘러 붙여줍니다.



3 완성된 갓을 램프에 얹어 고정하면 알록달록한 빨대를 활용한 귀여운 조명이 완성됩니다.



플라스틱병을 활용한
새장 조명



1 불투명한 흰색 플라스틱병을 준비한 후 병 입구와 바닥 부분을 칼로 자릅니다.



2 원하는 모양의 도안을 검은색 시트지에 대고 밀그림을 그려 자른 후 플라스틱병 겉면에 붙여줍니다.



3 시트지로 장식한 플라스틱병을 램프 위에 씌운 다음 리스 등을 장식해 완성합니다.



유리병을 활용한
나비 조명



1 사용하지 않는 유리병을 깨끗하게 씻어 준비한 후 와이어 전구를 병 속에 넣습니다.



2 나비 모양 장식 등 원하는 오브제를 와이어 전구와 어우러지도록 양면테이프를 이용해 병 안에 붙여줍니다.



3 전구 리모컨이 보이지 않도록 글루건으로 병뚜껑 안쪽에 고정한 뒤 전원을 켜고 뚜껑을 닫으면 거실 조명이 완성됩니다.



QR코드를 스캔하면 빨대, 플라스틱 병, 유리병 등의 재활용품을 활용해 조명을 만드는 방법을 확인하실 수 있습니다.



솜과 페트병을 활용한 은은한 빛의 구름 조명

인테리어 소품으로 다양하게 연출할 수 있는 솜구름 조명 만드는 법을 소개합니다. 먼저 깨끗하게 준비한 생수병 안에 와이어 전구를 스위치 부분을 제외하고 전부 넣어 줍니다. 그런 다음 글루건 등 접착제를 이용해 솜으로 페트병 전체를 감싸줍니다. 이때 솜 모양을 매만져 구름처럼 만들어주세요. 페트병에 고리를 만들어 벽에 고정하면 은은한 빛의 분위기 있는 공간을 연출할 수 있습니다. ㉸



원금을 잃지 않는 클래식한 투자 특권이 당신에게만 있다면?

오픈-런 Open-run 열풍 우대금리 특판 상품, 언제까지 기다려야 할까



오직 회원과 함께 롱-런 Long-run하는 공제회 고금리 예·적금



코로나19 확산, 러시아-우크라이나 전쟁 등으로 금융환경의 변동성이 커지고 각종 자산시장이 하락세로 전환할 것이라는 우려와 함께 본격적인 금리 인상기에 접어들면서 안정적인 수익을 거둘 수 있는 예·적금에 자금이 쏠리고 있습니다. 주식·가상화폐에 몰린 돈이 은행으로 되돌아간다고 해 '역(逆)머니 무브'라는 신조어도 탄생했습니다. 시장 변화를 감지한 시중은행들이 고금리를 내건 예·적금 신상품을 쏟아내 '오픈런'이라며 경쟁이 치열하지만, 실제 가입을 문의하면 급여 이체, 신용카드 실적 등 까다로운 요건을 충족해야 합니다. 이럴 때일수록 선택을 신중히 해야 하지만, 교직원이라면 걱정하지 않아도 됩니다. 이러한 금융환경에서 시중금리 상승을 반영하며 더욱 빛을 발하고 있는 한국교직원공제회 예·적금의 특장점을 모아 안내합니다. ㉔

빅스텝에 주식·코인·부동산 투자 '주춤', 고금리 안전자산 시대 '부활'

2022년, 5대 시중은행 예·적금에 60조 원의 돈이 몰렸다고 합니다. 특히 한국은행의 '빅스텝(기준금리 0.5%p 인상)' 이후 시중은행에서 고금리 특판 상품을 연이어 출시하면서 정기 예·적금에 대한 수요가 급격히 늘었습니다. 2020년 말까지 734조 원으로 역성장하고 있던 정기 예금 잔액도 2022년 6월 말 기준 825조 원으로 약 12% 수준의 극적인 성장을 기록했습니다(한국은행 경제통계시스템). 특히 눈에 띄는 점은 증시나 가상자산 등 대표 투자 시장들의 실적이 주춤하고, 부동산 침체까지 겹치며 시중에 대기하던 자금이 은행으로 이미 일부 흡수된 것입니다. 한국거래소에 따르면 지난 7월 26일까지 국내주식시장(코스피+코스닥+코넥스)의 일평균 거래대금은 13조1,174억 원으로 지난해 7월 일평균 거래대금(26조3,459억 원)의 절반가량으로 떨어졌습니다. 전 세계 주요국이 통화 긴축에 돌입한 가운데 위험을 축소하고자 하는 심리는 우리나라도 예외가 아니므로 높은 수익을 기대하고 빛을 내며 투자하던 자산시장에서 자금들을 빼 예·적금으로 이동하고 있는 것입니다. 다시 고금리 안전자산의 시대가 찾아온 것입니다.



한국은행 이창용 총재는 지난 7월 사상 첫 빅스텝을 단행하며 "앞으로도 금리 인상 기조를 이어갈 것"이라 말해 사실상 금리가 꾸준히 더 오를 것을 예고했습니다. 향후에도 추가 상승이 예상되는 만큼 예·적금 상품의 매력은 갈수록 높아질 것입니다. 이러한 상황에서 시중은행의 온라인 특판 상품은 '티켓팅', '오픈런'에 빔대어질 만큼 높은 인기와 치열한 경쟁률을 보이고 있으나 우대금리를 받으려면 조건이 까다롭고, 납입 금액도 제한돼 금리 조건을 꼼꼼히 따져볼 필요가 있습니다. '우대금리'라고 하지만 사실상 '조건금리'와 다름없는 특징을 가지고 있는 것입니다.



50년 역사의 한국교직원공제회 예·적금 안정성·혜택·복지를 한 번에!

한국교직원공제회는 1971년 설립된 교직원 복지기관으로서 안정적 노후 생활을 위한 각종 저축사업, 생활 보장을 위한 대여 및 보험사업, 일상 속 혜택을 제공하는 복리 후생사업, 기금운용 사업을 하고 있습니다. 그중 한국교직원공제회의 가장 근간이 되는 대표 제도 '장기저축급여'를 포함한 공제회 예·적금 저축제도들은 전국 교직원들의 생활 안정과 복리 증진을 위해 운용되는 만큼 타 금융상품들에 비해 탁월한 우수성을 갖고 있습니다.

국내 최장기 적립식 저축제도 '장기저축급여'에 가입하면 일반회원 자격을 부여받음과 동시에 '목돈급여' 등 예금형 저축 및 대여제도, 복지서비스 등의 평생 혜택까지 누릴 수 있습니다. 여기에 공제회원 전용 고품격 생활·문화 복지서비스도 함께 누릴 수 있습니다.

시중금리와 연동한 변동금리! 높은 연복리, 저율과세, 無수수료까지

시중은행들의 예·적금 상품은 대부분 가입 시점에 확정된 금리가 만기까지 변동 없이 그대로 적용된다는 점, 납입을 그만두거나 가입기간 중 납입 금액을 증액할 수 없고, 단리라는 점에서 공제회 예·적금과는 본질적으로 다릅니다.



예를 들어, 다음 표처럼 교직원 A가 연초 시중은행 정기적금에 가입했다면 금리가 계속해서 오르고 있는 현재도 연초와 다른 1.69% 이자를 그대로, 7월에 가입했다면 2.32% 이자를 그대로 적용받지만, 공제회 적금에 가입한 회원이라면 연초 2.30%의 이율이 아닌 3.80%의 복리를 금리가 인상된 시점부터 적용받습니다.

구분	조정(예정) 시행일자					
	연초	2/1	7/1	8/1	9/1	
한국 교직원 공제회	장기저축급여	3.74	-	3.80	-	-
	장기저축급여 분할급여금	2.99	-	3.20	3.50	3.80
	목돈·퇴직생활급여	예탁·적립·부가금형	2.30	2.60	2.90	
		확정연금형(퇴직)	2.99	-	3.20	3.50
	법인예탁급여	2.10	2.40	2.70	4.20 (8/19)	
시중은행	정기적금금리 (한국은행 경제통계시스템 수신금리 신규 기준)	1.69	-	2.32	-	-

특히 한국은행이 빠르게 금리를 연속 인상하는 요즘과 같은 시기에 **공제회 장기저축급여 제도는 금리 인상분을 적용하며, 원금과 이자를 합한 총액(원리금)에 연 복리로 이자가 가산된다는 점에서 더욱 차별화된 장점을 가집니다.** 또한 첫 가입 시부터 월 납입 금액을 최대 90만 원까지 설정할 수 있고, 납입액의 증·감좌 조정이 편리할 뿐 아니라 월급에서 자동 공제되어 저축 관리에도 용이해 퇴직 시 높은 실수령액으로 만족감을 얻을 수 있습니다. **이자에 대한 저율 과세** 역시 빼놓을 수 없는 장점입니다. 15.4%를 부과하는 일반 시중 금융상품과 달리 「소득세법」 제63조에 의거하여 납입기간 및 금액에 따라 0~3%대의 세율만이 차등 적용되며 **금융소득종합과세 대상에서 제외**되는 절세 효과도 있습니다. 특히 시중 금융기관의 신탁, 보험, 펀드 상품 등에 부과되는 **일체의 비용을 부과하지 않으므로 이 점 역시 유리**하며, 유족 및 상병급여까지 지급합니다. 무엇보다 가장 큰 장점으로 **안정성과 연속성**을 꼽을 수 있습니다. 시중은행 예·적금은 「예금자보호법」에 따라 최대 5천만 원까지 보장되지만, 장기저축급여에 가입하면 「한국교직원공제회법」에 의거, 안정성을 퇴직 시까지 누릴 수 있고, 퇴직 후 연금형 상품인 분할급여금에 가입하면 동일한 저율 과세, 금융소득종합과세 제외 및 중도 해지 시 부가금(이자) 100% 지급 등의 혜택도 그대로 누릴 수 있습니다. **재직 시 가입한 상품을 퇴직 후에도 유지할 수 있는 제도의 안정성·체계성·연속성**은 든든한 노후 대비의 버팀목일 뿐 아니라 **넓은 선택의 폭**을 제공합니다. 이는 곧, 50년 동안 교육 가족에게 사랑받으며 현재 전국 89만여 명의 회원이 공제회와 함께하는 이유입니다.



Q 공제회 예·적금 저축제도는 무엇이 있나요?

적금형	<p>장기저축급여 연 복리 3.80% (변동금리, 세전, 2022.07.01. 기준)</p> <p>교육가족의 평생 행복을 위한 고이율, 저율과세 저축제도입니다. 최저 50구좌(3만원)부터 1,500구좌(90만원)까지 가입할 수 있습니다. 장기저축급여에 가입하면 회원자격을 부여합니다.</p>	<p>분할급여금 연 복리 3.80% (변동금리, 세전, 2022.09.01. 기준)</p> <p>장기저축급여 퇴직급여금 내에서 일정 금액을 분할 수령 받을 수 있는 연금형 상품입니다. 최소 5년부터 30년까지, 매월 또는 매년 수령을 선택할 수 있습니다. 중도 해약 수수료는 없습니다.</p>	<p>법인예탁급여 연 4.20% (고정금리, 세전, 2022.08.19. 기준)</p> <p>법인회원 전용 상품으로 사립학교법에 따른 학교 법인 등이 가입할 수 있습니다. 가입 금액은 1억 원 단위로 법인별 최고 300억 원까지 가입 가능하며, 가입 기간은 1년입니다.</p>
예·적금형	<p>목돈급여 연 3.80% (변동금리, 세전, 2022.09.01. 기준)</p> <p>재직회원의 여유자금을 높은 급여율로 운용해 목돈 마련에 도움을 주는 제도입니다. 부가금형·예탁형·적립형으로 나누어 가입 금액을 다양하게 선택할 수 있습니다.</p>	<p>퇴직생활급여 연 3.80% (변동금리, 세전, 2022.09.01. 기준)</p> <p>퇴직시 수령한 각종 연금이나 분회 퇴직급여금 등을 높은 급여율로 운용해드리는 노후생활 보장제도입니다. 부가금형·확정연금형·적립형으로 나누어 다양하게 선택할 수 있습니다.</p>	

“한국교직원공제회는 교육 가족의 변함없는 신뢰 속에서 오직 회원님을 위해 안정적 금융 혜택과 평생 복지를 제공하겠습니다.”

‘다시 은행이라 말할까’ ▶ 공제회 공식 포스트 전문가 칼럼 바로가기



코로나19 최전선, 전국 대학병원 의료인의 헌신을 응원합니다

2022년 한국교직원공제회 대학병원 희망선물 DREAM 이벤트



끝이 보이지 않는 코로나19 최전선, 매일 밤낮 사력을 다해 싸운 이들이 있습니다. 24시간 몰려오는 응급상황 속에서 서로를 '가족'이자 '전우'라 부르며 한 생명을 구한다는 사명감으로 그저 묵묵히 견뎌온 사람들. 한국교직원공제회가 대학병원 소속 회원님의 헌신과 노력에 감사를 전하기 위하여 '대학병원 희망선물 드림 이벤트'를 진행합니다. 9월 한 달 공제회 홈페이지를 통해 이벤트에 응모하신 회원님 중 전국 20곳의 대학병원을 선정하여 회원님과 공제회 공동 명의로 병원용 휠체어 10대를 드릴 예정입니다. 2021년 대학병원에 찾아가 희망선물 증정식 모습, 휠체어 한 대가 절실한 의료 현장의 이야기도 함께 소개해드립니다. 회원님의 소중한 일상에 건강과 행복이 가득하기를 바라는 소망(Dream)을 품고, 앞으로도 공제회는 교육 가족 곁에 늘 함께하겠습니다.

공제회는 2019년에 이어 지난 2021년, 대학병원 소속 회원님들을 위해 희망선물을 들고 직접 의료 현장을 찾아가는 '대학병원 희망선물 드림 이벤트'를 진행했습니다. 코로나19 확산에 어려움을 겪는 의료진을 응원하고 감사의 마음을 전달하기 위함이었습니다. 총 18기관을 선정해 회원님과 공제회 공동 명의로 각각 병원용 휠체어 10대를 드리기로 한 이벤트에 2,341명의 회원님께서 참여, 큰 관심을 가져주셨습니다. 특히 공제회에 가입해 계시는 전체 대학병원 105개 기관 중 약 95%인 100개 기관, 한 기관당 평균 23명이 넘는 회원님께서 의료진들의 헌신을 응원할 뿐 아니라 병원을 방문하는 환자들에게도 힘이 되어주고 싶다는 진심어린 사연을 보내주셨습니다. 희망을 품은 건강하고 안전한 의료 현장이 되기를 바라며, 각 대학병원에 직접 찾아가 의료진들에 대한 감사 인사와 함께 병원용 휠체어를 '희망선물'로 드렸습니다. 회원님이 계시는 곳에 늘 행복과 건강이 가득하기를 바라는 공제회의 소망(Dream)도 함께 담았습니다. **“여러분 덕분에입니다, 감사합니다.”** ㉔



2021년 희망선물 이벤트 휠체어 기증식(일부수록)



2021년 희망선물에 선정되신 회원님들의 이야기 (일부 발췌)

코로나19로부터 환자분들과 지역사회 시민들의 건강을 위하여 현장의 최일선에서 고생하고 있는 의료진들을 응원합니다. 의료진이기에 때문에 자기 자신보다 환자를 먼저 생각하는 간호사로서 환자들을 위한 휠체어를 선물 받고 싶습니다. 우리 병원은 선별진료소를 운영하고 있으며 감염을 예방하기 위하여 보호 장구 착용, 확진자 방문 시 동선 파악 및 밀접 접촉자로 분류된 직원이 있으면 전 직원 선제 검사로 엄격히 관리하고 있습니다. 환자들은 입원 또는 시술, 코로나 검사로 인하여 모든 것들이 지연되고 있으며 병동 및 중환자실 등 면회가 일부 제한되고 있음에 불편해하면서도 2차 감염을 막기 위한 의료진들의 노력을 이해해주고 있습니다. 모두가 힘들고 지쳐있는 상황 속에서 힘이 되고 응원이 되기를 간절히 바라며 희망을 선물 받고 싶습니다.

“코로나19 대학병원 의료인의 헌신을 응원합니다.”
안녕하세요! 병원 행정직으로 근무하고 있는 공제회 회원입니다. 제가 근무하는 병원 의료진은 코로나19 방역 일선에서 위험을 무릅쓰고 환자를 돌보는 데 사력을 다하고 있으며 24시간 어떤 상황에서든 한 명의 소중한 생명을 살리기 위해 헌신의 맘을 흘리고 있습니다.

코로나19 의심 환자 또는 결핵 등 호흡기 환자는 격리치료가 필요한데 특히 거동이 불편한 환자분들은 병실 생활에서 휠체어에 많이 의지하고, 격리환자는 개별 1대를 사용해야 합니다. 환자가 급증한 만큼 병동에서 휠체어가 아주 부족한 실정인데요. 격리 치료가 이뤄지는 병동과 ‘감염병 대응 센터’ 로비에 ‘희망을 담은 공제회 휠체어’가 기증되기를 진심으로 바랍니다.



안녕하세요! 병원 원무과에서 근무하고 있습니다. 희망선물 이벤트를 보고 제가 일하고 있는 병원에 더 많은 휠체어가 있었으면 좋겠다는 생각이 들었습니다. 지난해부터 올해까지 임시로 응급실 창구에서 환자를 응대한 적이 있습니다. 응급실에는 구급차를 타고 병상에 누운 채 내원하는 분들이 많지만, 거동이 불편한 노인이나 부모님에게 업혀서 찾아온 어린이들이 더 많을 때가 있습니다. 그럴 때마다 로비에 있는 의자로는 자리가 부족했고, 특히나 코로나로 인해 한 칸씩 띄워서 앉아야 해 더욱 부족하게 느껴졌습니다. 연세가 있으신 환자의 보호자 분들 중에는 개인적으로 휠체어를 갖고 오시는 분들이 많지만 아이를 데리고 오신 부모님들은 휠체어를 가진 일도 드물고, 경황없이 찾아오시다 보니 소아 환자들은 부모에게 업히거나 안겨서 진료를 보러왔다가 다시 돌아가는 모습을 보곤 합니다. 부모님들은 아픈 자식을 바라보는 마음이 아프겠지만, 저는 돌아가는 당신의 몸도 피곤하겠다는 생각이 들었습니다. 먼 곳에서 병원을 찾아주시는 환자와 보호자들이 보다 편안한 상태에서 진료를 보고 돌아가실 수 있도록 돕고 싶습니다. 환자와 보호자들의 마음이 편안해야 의료진들이 원활하게 의료서비스를 제공할 수 있다고 생각합니다. 공제회 이벤트에 당첨되어 의료진과 환자 모두에게 따뜻한 마음을 전할 수 있다면 정말 좋겠습니다.

외래로 내원하시는 많은 환자와 보호자 분들께서 휠체어를 찾으시는 일이 종종 있습니다. 우리 병원도 환자와 보호자 분들을 위하여 휠체어를 구비하고 있지만 내원하는 분들의 수에 비하면 부족한 것이 사실입니다. 그래서 불편하신 몸을 직접 움직여 외래를 다니시는 분들을 보면 많이 힘들어하십니다. 일개 병원 직원으로서 환자와 보호자가 조금 더 편안하게 진료 받을 수 있는 방법을 강구하기는 힘들지만 이렇게 공제회에서 따뜻한 행사를 할 때 참여하여 조금 더 나은 서비스를 제공하는 것에 힘을 보탬 수 있다면 내원하시는 환자와 보호자 뿐 아니라 함께 일하는 동료들 마음까지 따뜻해질 수 있을 것 같습니다.

EVENT

2022년 대학병원 희망선물 드림 이벤트

희망선물은 의료현장에서 의료인들과 환자를 생각하는 회원님의 마음을 응원하기 위해 한국교직원공제회가 드리는 선물입니다.

‘드림’은 ‘전달’의 의미뿐만 아니라 회원님께 늘 행복이 가득하기를 바라는 공제회의 소망(Dream)을 담았습니다.

선정되실 경우 [회원님]과 [한국교직원공제회] 공동 명의로 회원님이 계시는 대학병원에 선물을 드립니다.

- 응모 대상 : 장기저축급여 가입 일반회원 중 대학병원 소속 회원 ※ 당첨회원 소속 병원 20곳에 선물 증정 예정
- 응모 기간 : 2022. 9. 1(목) ~ 9. 30(금)
- 응모 채널 : 공제회 홈페이지 (PC·모바일)
- 당첨 발표 : 2022. 10. 12 (예정) ※ 홈페이지 발표 및 당첨자 별도 안내 예정
- 희망 선물 : 병원용 휠체어 각 10대 / [스타벅스] 카페라테 기프티콘 500개



※ 이벤트에 선정되신 이후에는 해당 대학병원 내에서 희망선물 증정식이 진행될 예정입니다. (희망선물 전달 및 간단한 기념 촬영 등, 희망선물 증정식에 대한 세부 일정은 별도 협의)

커피 한 잔의 여유와 힐링 다시 코로나19 전장으로 나갈 힘을 얻었습니다

다섯 번째 현장 이야기 : **조선대학교병원**

광주광역시에 있는 조선대학교병원은 요즘 남다른 활기가 넘쳐흐릅니다. 2022년 새해를 목전에 두고 부임한 김경중 병원장이 만들어 내는 역동적인 분위기가 의료진은 물론 병원 곳곳에 스며들고 있기 때문입니다. 그래서일까요? 이번 커피트럭 방문은 그 어느 때보다 특별했습니다. 서로의 수고로움과 고생을 알아주는 병원장과 직원들이 하나가 되어 「The-K 매거진」을 더없이 반갑게 맞아주었으니까요. 그들이 있기에 우리는 두려움 없이 코로나19와 맞서고 일상을 누리고 있음을 압니다. 그래서 시원한 커피 한 잔과 「The-K 매거진」으로 감사의 마음을 전했습니다. 함께 그 현장으로 가보시겠어요?

글 이경희 / 사진 김선아





직원들을 위한 병원장의 아주 특별한 제안

「The-K 매거진」 커피트럭 행사는 대부분 공제회 회원, 즉 교직원들이 보내온 사연이 선정되면 우선에 진행 승낙을 받은 뒤 각 부서의 협조로 이벤트가 이루어지는 형식이다. 그런데 이곳, 조선대학교병원은 좀 달랐다. 병원장이 먼저 「The-K 매거진」 커피트럭 이벤트에 응모해보면 어떻겠냐고 직원에게 먼저 제안한 것이다. 행사 당일, 약속된 시간에 커피트럭 행사장으로 제일 먼저 내려와 첫 번째 손님을 자처한 김경종 병원장의 얼굴에는 수채화 물감이 번진 듯 미소가 환하다.

“한국교직원공제회 홈페이지를 자주 방문하지는 못하지만 시간 날 때 한 번씩 들러 「The-K 매거진」을 통해 다양한 소식을 접하고 있습니다. 그러다가 지난 2월호를 통해 커피트럭 이벤트를 알게 됐지요.”

지난겨울에 새로 부임해 왔지만, 누구보다 의료진과 직원들의 고생을 잘 알고 있었던 병원장에게 이는 눈이 반짝할 만한 소식이었다.

“2년 넘게 코로나19의 최전선에서 고생해 온 의료진을 포함한 전 직원이 힐링할 이벤트가 있었으면 좋겠다고 생각하던 차에 커피트럭 이벤트가 좋은 선물이 될 수 있겠다고 생각했습니다. 커피 한잔으로 우리 직원들이 공통된 추억을 만들고 모든 구성원이 밝은 분위기로 단합할 수 있는 좋은 계기가 될 것으로 봤어요.”

김 원장의 이러한 의지를 이어받은 것은 서훈 총무팀장이었다. 꼭 선정돼야 한다는 부담을 한가득(?) 안고 꺾꺾 눌러 쓴 사연이지만 감감무소식이어서 낙담하고 있던 차에 반가운 소식을 전해 듣고 하늘을 날 듯 기뻐했다는 서 팀장은 이후 모든 과정이 일상처럼 진행됐으며, 모든 걸 알아서 챙겨

준 교직원공제회 「The-K 매거진」 팀에 감사 인사를 전했다. 병원 측에서도 사내 게시판에 글을 올리고 병원장이 직접 전체 직원에게 문자 메시지를 발송했으며, 안내 방송까지 동원해 이벤트를 홍보한 덕분에 직원들은 조선대학교 병원 역사상 첫 커피트럭 방문에 설렘했다.

가족 같은 분위기, 넘치는 애사심

마침내 오전 11시 30분, 약속 시간이 되자 김경종 원장을 선두로 직원들이 하나둘 커피트럭으로 모여들기 시작했다. 행사 장소는 총무팀에서 고심 끝에 고른 ‘의성관’ 앞이다.

“이곳으로 정한 이유는, 아무래도 저희로서는 안전한 진행이 가장 중요하기 때문입니다. 점심 식사를 마친 직원들이 쉽게 올 수 있고, 또 커피트럭 운용 시 전기 공급 같은 조건을 꼼꼼히 따져 장소를 최종 결정했어요.”

총무팀 노원범 사원이 활짝 웃으며 밀려오는 직원들을 바라본다. 유독 분위기가 밝다 싶었는데, 가만히 살펴보니 직원들 연령대가 꽤 낮아 보인다. 병원 전체 임직원 1,800명 중 간호사가 900여 명인데, 그 인력이 유독 젊다 보니 분위기가 남다른 것. 김경종 원장이 이야기한 “조선대병원은 자유롭고 가족 같은 분위기에 직원들의 애사심이 아주 높다”라는 자랑이 결코 빈말이 아님이 느껴진다.

무더운 날씨지만 삼삼오오 줄을 서서 기다리는 직원들의 모습이 마냥 즐거워 보인다. 나이를 막론하고 즐거운 수다와 셀카가 이어지고, 동료들의 주문으로 음료수 여러 잔을 나르는 애정 가득한 모습도 사방에서 볼 수 있다. 영양팀도 직원 식당 뒷정리에 여념 없는 조리사님들을 위해 대형 트레이를 끌고 와 음료수 30여 잔을 아무지게 챙겨 간다.





줄 선 직원 가운데에는 반달눈을 한 채 미소 짓고 있는 문혜서 전공의도 있었다.

“문자를 통해 커피트럭이 우리 병원을 찾는다는 소식을 듣고 무슨 일이 있어도 꼭 들러야겠다고 생각했어요.(웃음) 반복되는 병원 생활에서 이렇게 뜻밖의 선물을 받으니 굉장히 신선한 기분이 듭니다. 코로나19 환자가 오면 전용 병실로 이동해 무거운 보호구를 착용하고 진료하느라 땀을 많이 흘렸는데 이제는 이 상황을 담담하게 받아들여려고 해요. 우리 신경과는 분위기가 굉장히 좋은데 전공의, 간호사 선생님, 교수님들 모두 힘내셨으면 좋겠습니다. 원장님과 공제회 측에서 쓴 시원한 커피 마시고 힘내겠습니다.”

지역민을 위한 건강 파수꾼

웃음소리와 대화 소리가 조곤조곤 퍼지는 현장에서 이 모든 걸 매의 눈으로 지켜보는 사람들이 있다. 바로 총무팀 팀원들이다. 병원 내 행사인 만큼 모든 사안을 주관한 입장에서 혹여 불편한 건 없는지, 돌발 문제가 생기지는 않는지 촉각을 세우고 있는 것. 특히 박민수 총무부장의 눈빛이 따뜻하면서도 날카롭다.

“아무래도 이런저런 걱정거리가 많더라고요. 우리 병원에 입점 업체들이 들어와 있는 상황이라 그 부분도 신경 쓰이고 진행은 잘되는지, 직원들 반응은 어떤지 주의 깊게 살피게 되죠. 저희 예상보다 공제회 측에서 많은 것을 준비해 주셔서 오늘 행사가 아주 순조로운 느낌입니다. 때마침 지금이 우리 병원 노사 교섭 기간인데, 이렇게 조합원들과 직원들이 커피 한 잔을 두고 함께할 수 있는 자리가 자연스럽게 마련되어 이 또한 기쁘게 생각합니다. 코로나19에 대응하느라 애써 주신 우리 병원 가족 여러분께 고생 많으셨다는 말씀을 드리고 싶어요.”

조선대학교병원은 1971년에 개원해 올해로 51주년을 맞았다. 반백 년 역사에서 지역의 중추 의료기관으로 성장해 온 이곳은 최근 장기화하고 있는 코로나19로 의료진이 매우 지쳐 있는 상황이지만, 변함없이 확진자 치료를 위한 전용 병상을 운영함으로써 지역사회 건강에 이바지하고 있다.

“조선대병원은 4차 의료 산업혁명의 선제 대응을 위해 지난해 차세대 통합의료정보시스템(CURE) 구축을 성공적으로 완료했고, 최근에는 최신형 4세대 다빈치 Xi 로봇 수술기를 비롯한 최첨단 의료 장비와 시설을 도입했습니다. 또 지역민에게 최첨단 의료시설과 더 나은 의료서비스를 제공해 드리기 위해 병원 신축을 추진하고 있습니다. 지역민의 건강과 안전한 삶을 지키기 위해 2년이 넘도록 코로나19 최전선에서 감염병과 사투를 벌이며 고생하고 계신 조선대병원 의료진 및 교직원들의 희생과 노고에 진심으로 감사드립니다. 오늘 「The-K 매거진」 커피트럭 이벤트가 우리 직원들에게 작은 위로가 됐길 바랍니다.”

김경중 병원장이 애정 어린 인사를 잊지 않는다.

준비한 커피와 음료 약 1,000잔이 애초 예상보다 한 시간이나 빠른 2시간 만에 소진됐다. 그 어느 때보다 뜨거웠던 커피트럭 이벤트! 여전히 의료 현장에서 치열하게 벌이고 있는 의료진의 사투가 얼마나 지난한지 알기에 「The-K 매거진」 역시 응원의 목소리를 한가득 실어 보낸다.

힘내세요! 고맙습니다! ☺





“가뭇 끝 단비 같은 하루였어요”

장혜영 약제부장

운영위원회 때 병원장님의 신청으로 오늘 커피트럭 이벤트가 열린다는 소식을 들었어요. 뜻밖의 이벤트에 모두가 설레는 마음으로 오늘을 기다렸습니다. 코로나19로 다들 힘들고 지쳐 있는 상황에서 이렇게 소소한 즐거움을 느끼는 것이 정말 오랜만이라 더욱 기뻐요. 우리 병원은 호남권역 코로나19 예방접종센터로 지정이 되어 있어 약제부 역시 할 일이 많았습니다. 무엇보다 코로나19 백신이 비행기에 실려 최종 병원에 도착하기까지 영하 70℃를 유지하면서 안전하게 운송 보관하는 것이 저희 역할이었기 때문에 잠시도 긴장의 끈을 놓을 수 없었어요. 다행히 단 한 개의 백신도 폐기되는 일 없이 우리 지역은 물론 제주도까지 무사히 발송해 약제부 모두가 큰 자부심을 느꼈습니다. 저는 개인적으로 교직원공제회 덕을 많이 보고 있습니다. 서울로 학회를 가면 꼭 The-K호텝스월에 머무르는 등 25년간 다양한 서비스를 이용해 왔지요. 후배들에게도 교직원공제회에 꼭 가입하라고 권유하는데, 이렇게 좋은 이벤트를 통해 방문해 주셔서 정말 고맙습니다. 우리 조선대병원, 사랑합니다!



“코로나19가 끝나는 그날까지 최선을 다하겠습니다”

홍진아 주임간호사



병원장님의 문자를 받고 오늘 커피트럭이 온다는 사실을 알았어요. 20년간 조선대병원에서 근무했지만 이렇게 오롯이 우리 직원만을 위한 커피트럭이 두 대나 찾아온 것은 처음이라 신기하고 감사할 따름입니다. 정신과 병동에서 근무하다 보니 코로나19 동안 아무래도 환자 개개인의 상황을 살피고 적절한 돌봄 서비스를 하는 데 좀 더 어려운 부분이 있었어요. 보호자들의 면회도 자유롭지 못하고, 환자들의 운신 폭도 좁을 수밖에 없었으니까요. 또 저희 역시 보건소 관리를 받으면서 일주일에 한두 번씩 계속 코로나19 검사를 받았고, 중간에 코호트 격리(동일 집단 격리)가 되기도 했고, 환자가 코로나19에 감염되면 저희도 자택 격리와 병원 출근을 번갈아 반복해야 했으니 결코 쉬운 시간이 아니었지요. 어쨌든 저희 모두 코로나19는 반드시 종식될 거라는 믿음을 갖고 버텨왔고, 다시 감염자 수가 늘고 있지만 희망은 여전히 버리지 않고 있습니다. 앞으로도 환자들이 안전하게 치료받을 수 있는 환경이 조성되도록 노력하겠습니다. 서로 돕고 응원하는 우리 조선대병원 식구들, 그리고 여기까지 찾아와 주신 교직원공제회 측에 감사드립니다.

“기분 전환이 필요한 때에 딱 맞춰 해주셨어요!”

이승엽 재활치료팀장·최규태 물리치료사



커피트럭 이벤트 공지가 뜬 걸 보고 굉장히 설렘했습니다. 사실 지금 직원들에게는 기분 전환이 매우 절실한 상황이었거든요. 코로나19 때문에 다들 고생하니 병원에서도 의료진을 위해 다양한 지원을 해주었는데, 코로나19 상황이 장기간 지속되다 보니 아무래도 지원이 점차 줄어드는 상황이 됐어요. 코로나19와 관련해 일하시는 분들도 초창기에는 고생한다, 수고가 많다 격려도 많이 받았지만 그 관심도 점점 줄어들고 있었어요. 그래서 오늘 교직원공제회 측의 이벤트가 더 소중하고 감격스럽습니다. 코로나19 방역 지침으로 사회적 거리 두기가 엄격하게 시행되는 와중에도 재활치료 분야는 거동이 힘든 환자들과 어쩔 수 없이 바짝 붙어서 치료를 도맡아 왔어요. 그렇기 때문에 더 까다롭게 방역 지침을 엄중히 지켜왔습니다. 다행히 재활치료팀 분위기가 워낙 활동적이고 좋아 모두가 이 힘든 시간을 잘 넘겨왔다고 생각해요. 지난 20년 동안 우리 병원에 헌혈 차는 많이 왔는데, (일동 폭소) 이렇게 커피트럭이 온 건 처음이라 모두가 정말 신나는 하루를 보냈습니다. 준비해 주신 모든 분께 감사드립니다.



교육 가족을 연결하는 공제회 대표 소식지 & 교직원 라이프 매거진

「The-K 매거진」 창간 5주년 기념

공제회 사외보 50년 역사 모아보기

교직원의 생활 안정과 복리 증진을 위해 1971년 설립된 한국교직원공제회는 전국의 더 많은 교육 가족이 혜택을 누릴 수 있도록 홍보 및 소통 활동을 본격화했습니다. 1972년 2월 교육 정책과 교육 현장의 목소리를 담아내는 월간지 『공제월보』 창간을 시작으로 2005년 교육 전문지의 모습을 갖춘 『한국교직원신문』 발간, 2017년 9월 『The-K 매거진』을 창간하며 미디어 환경 변화에 따른 개편을 이어오고 있습니다. 교육 가족에게 교육·문화·건강정보·회원 인터뷰와 공제회 및 출자 회사 제도·복지서비스, 경영성과 등을 정기적으로 안내하고 있으며, 특히 매월 회원 의견 수렴 및 참여 코너를 확대하여 '회원과 함께 만드는 교육 가족의 매거진'을 지향하고 있습니다. 2022년 9월, 『The-K 매거진』 창간 5주년을 맞아 50년 공제회 역사와 함께한 사외보 변천사를 소개합니다. 앞으로도 『The-K 매거진』은 회원님과 늘 소통하며 회원님을 위한 알찬 정보와 따뜻한 이야기를 지면 가득히 담아내도록 노력하겠습니다. (K)

1970년대

한국교직원공제회와 전국 회원을 연결하는 첫 매체의 탄생

공제월보

1971.01.22.

「대한교원공제회법」
(법률 제2296호) 공포

1971.03.16.

「대한교원공제회」 창립

1972.02.01.

「공제월보」 창간



1971.01.22.

「대한교원공제회법」
(법률 제2296호) 공포



1971.03.16.

「대한교원공제회」 창립



1972.02.01.

「공제월보」 창간

1971년 1월 22일 「대한교원공제회법」이 법률 제2296호로 제정·공포되었습니다. 「대한교원공제회법」 제1조의 설치목적은 '교원에 대한 효율적인 공제제도를 확립하고 교원의 생활 안정과 복리 증진'입니다. 교육 정상화와 교원만을 위한 사회 보장제도의 일환으로 한국교직원공제회 전신(前身)이 설립되었고, 법적 기초 위에서 체계적인 교원 복지가 마련되었습니다.

공제회는 가능한 한 많은 교원이 복리 혜택을 누릴 수 있도록 출범과 동시에 홍보활동을 본격화했습니다. 그해 6월부터 공제회 설립 취지와 제도를 소개하고 가입 방법과 각종 사업을 알리는 홍보물을 인쇄하여 전국 학교에 배포하였습니다. 이듬해인 1972년에는 국내 10개 일간지에 광고하여 국민 참여를 통해 심벌마크를 확정하고, 공제회와 회원 간 가교 구실을 할 매체 창간도 곧바로 진행했습니다. 첫 간행물은 『공제월보』라는 제호로, 제도 팸플릿이나 홍보물과 달리 공제회 사업성과를 밀도 있게 전달하고 회원들의 목소리를 지속해서 담아낼 수 있도록 월간지 형태를 갖춰 구성했습니다.

그렇게 1972년 2월 1일, 4×6배(B5) 판형에 40쪽 분량, 최초 정기 간행물인 『공제월보』 창간호가 발행되었습니다.

1980-90년대

신문 형식 발행으로 정보 전달과 소통 기능 강화

교원공제회보

교원복지신보

대한교원신문



1980.01.01.
「교원공제회보」 제31호



1982.08.01.
「교원복지신보」 제70호, 제호 변경



1996
「대한교원신문」

1980.01.01
「교원공제회보」 제호 변경

1982.08.01
「교원복지신보」 제호 변경

1998.06.03
「대한교원신문」 제호 변경

일반 신문과 같은 타블로이드 배판으로 확대하고, 제호를 『교원공제회보』로 변경 후 발행을 시작했습니다. 주요 교육정책 등 폭넓은 내용을 게재하여 교육 전문지의 모습을 갖추어 나갔고, 1981년 10월 제 51호부터는 월 2회로 발행 횟수를 늘려 교육계 정보 전달 및 소통 기능을 강화했습니다.

그 후 1982년 제70호부터 『교원복지신보』로 제호를 바꾸고, 1983년 3월 16일부터 주간 발행으로 변경했습니다. 당시 언론기관 통폐합 등으로 많은 교육 전문지가 폐간 또는 통합된 상황에서 문화공보부로부터 주간지로 인가(등록번호 다-343)받아 제2의 창간을 시도, 6월에 제3종(정기간행물) (가)급 우편물로 인가받아 회원들에게 더욱 신속히 배포할 수 있었습니다. 이에 그치지 않고, 혁신적인 개편을 통해 1996년 1월부터는 학교별로 배포하던 것에서 더 나아가 당시 46만여 명의 전 회원 자택으로 개별 발송 및 격주 발행을 시작했습니다. 뿐만 아니라 '공제제도'와 '해설기사란'을 신설하고, 교원을 명예 기자로 위촉하여 교육 현장을 생생하게 담아내고자 노력했습니다. 1998년 6월에는 제700호를 맞아 회원 의견을 적극적으로 반영하는 한편, 최신 교육 정보를 종합적으로 제공하는 교육 전문지로서의 위상을 구축하기 위해 『대한교원신문』으로 제호를 변경하고 콘텐츠와 필진을 재정비해 격조를 높였습니다.

2000년대

개편과 변화를 거쳐 우리나라 교육 전문지로 자리매김

한국교직원신문

2004.01.20
「한국교직원공제회보」
(법률 제7070호) 개정 공포

2004.02.04
「한국교직원공제회」
사명 선포식

2005.04.01
「한국교직원신문」 제호 변경

공제회의 정체성을 더 깊이 담아내고 회원들의 의견을 수용하고자 2004년 1월 20일 자로 사명이 '한국교직원공제회'로 변경된 것에 맞춰 2005년 4월 『대한교원신문』의 제호를 『한국교직원신문』으로 개칭하였습니다. 이를 계기로 교육 전문지로서 위상을 다지고자 교육 면을 4면으로 늘리고 '시도교육청 시리즈', '이공계가 희망이다', '나의 교육부 장관 시절', '대학 열전' 등 교육 기획 기사를 연재했습니다. 웰빙을 추구하는 사회 분위기와 회원들의 요구에 부응하여 '건강'과 '여행' 면을 신설하고, 재미와 감동을 주는 시사교육 만화를 연재했습니다. 또 분기별로 16면의 특집호를 마련하여 공제회의 다양한 공제 제도와 복지 혜택, 보험, 호텔·골프장 등 산하 사업체를 알렸습니다.

2010년에는 온라인 신문 기능을 강화하고자 웹진을 개발, 접근성을 높이고자 웹 디자인을 대대적으로 개편하였습니다. 발행 일자에 맞추어 웹사이트에 수시로 기사를 게재하며 정보 전달의 신속성과 정확성도 더욱 높였습니다.



2005.04.01.
「한국교직원신문」 제호 변경

1972~2005년 역사 한 눈에 모아보기

1972년	1976년	1980년	1982년	1996년	1998년	2005년
공제월보 월간	공제회보 계간	교원공제회보 월간	교원복지신보 월 2회 (4면)	교원복지신보 격주간 (8면, 개별발송)	대한교원신문 격주간 (2004년부터 12면)	한국교직원신문 격주간 (12면)

2017년

회원 맞춤형 교육·문화·라이프 전문 매거진의 첫 시작

The-K 매거진

2017. 09. 01.
「The-K 매거진」 창간



2017.09.01.

「The-K 매거진」 vol.1



2017.09.01.

「The-K 매거진」 vol.1 창간 인사말 (일부발췌)

"여러분과 함께 호흡하며
채워갈 수 있도록
언제나 문을 열어 놓고
기다리겠습니다.
「The-K 매거진은 바로
여러분의 것입니다."

미디어 환경이 급변하는 시대, 인터넷·모바일 환경에서의 인쇄매체 역할·기능에 대한 리포지셔닝을 위해 2017년 9월 월간「The-K 매거진」을 창간했습니다. 기존 교직원신문의 높은 회원 신뢰도를 유지하되, 범용적인 매체에서 탈피해 교직원의 삶·의식·가치관 등을 담은 맞춤형 심화 콘텐츠 지면을 늘렸고, 비치·보관 등의 수월함을 고려하여 인쇄 판형을 개편, PC와 스마트폰 등 각종 모바일 환경에 최적화된 웹(앱)진 연계를 도입했습니다. 이로써 '교직원 라이프 매거진'의 독자적인 위상을 갖추며 인쇄 매체 및 웹(앱)진을 통해 각종 제도와 복지 혜택, 교육 정책 및 선진 교육 소개, 교육 현장 및 퇴직 후 모범 활동 사례, 명사 인터뷰 등 공제 회원만을 위한 특화 콘텐츠를 기획했습니다. 2017년 12월 '2017 대한민국 커뮤니케이션 대상 창간사보 부문 대상' 수상에 이어, 특히 활발한 구독자 참여와 교직원 라이프에 기반한 친근하고 밀도 높은 콘텐츠 등이 좋은 평가를 받기도 했습니다.

2019년

전세대 맞춤형 콘텐츠 제공... 편의성·접근성 강화

1차 개편

2019. 09. 01.
종이 질·전달 방식
·콘텐츠 개편



2019.09.01.

「The-K 매거진」 vol.25



2019.09.01.

「The-K 매거진」 vol.25 개편 안내 (일부발췌)

"새롭게 선보이는
「The-K 매거진은 공제회
회원들을 연결하는 핵심
커뮤니케이션 채널로서
함께 소통하고 교감하는
종합문화정보지로
 거듭나고자 합니다."

2019년 9월에는 종이 질·전달 방식·콘텐츠 등을 전면 개선하면서 '독자(회원) 의견' 란을 신설했습니다. 발전적 제안은 매월 지면에 수록하여 회원들과 공유하고, 교육 가족의 소통·지식·정보 공유의 장으로 체계를 갖추었습니다. 또한 온오프라인 채널(e-매거진·영상) 실시간 연계 운영과 동시에 다양하고 깊이 있는 내용을 담고자 64면에서 84면으로 발행 면을 대폭 늘렸습니다. 전 세대가 함께 공감할 수 있도록 세대별 맞춤 콘텐츠 제공, 웹(앱)진 개편 및 독자 참여 콘텐츠 신설·강화(이벤트·설문조사·명사 인터뷰·에세이 등)에 힘을 실었으며, 특히 이메일과 문자 메시지를 통한 발간 안내 등 회원 편의성과 접근성 확보를 위해 노력했습니다.



2020년에는 코로나19로 급변하는 교육·의료 현장 속 어려움을 겪는 교육 가족을 위해 코로나19 관련 사회적 이슈 및 온라인·비대면 교육 관련 정보 안내 특별 기획 기사 수록, 실제 회원 사연을 바탕으로 한 '코로나19를 이겨내는 슬기로운 학교생활 우수사례' 등 방역·수업 아이디어 나눔 및 우수 교육 현장 사례 조명, '코로나19로 전하지 못했던 교육 가족의 감사와 응원 메시지 소개' 등을 게재하여 위기 속에서도 함께 지혜를 나누고 교육 가족을 하나로 연결하는 구심점 역할을 하고자 했습니다. 또한 코로나19 대응 관련 안전 수칙, 사회적 거리두기 등 정책 홍보물을 매월 매거진 뒷표지에 게재하여 전국 교육 현장에 정부 지침을 알리고자 노력했습니다.

2021년

회원 여러분과 '함께' 만들어가는 The-K 매거진 ★★

2차 개편

2021. 09. 01.
디자인·코너 2차 개편,
정기구독 신설



2021.09.01. 「The-K 매거진」 vol.49 「The-K 매거진」 vol49 2차 개편 안내 (일부발취)

"공제회와 85만 명의 회원님들을 연결하는 대표 커뮤니케이션 채널인 「The-K 매거진」이 함께 나누고, 공감할 수 있도록 더 풍성하게, 더 알차게, 더 가깝게 회원 여러분께 다가갑니다."

2021년 9월에는 '회원이 주인공'이라는 특별한 의미를 담은 표지와 함께 가독성·심미성을 고려해 코너별 테마, 디자인에 다양한 변화를 주었습니다. 새로운 「The-K 매거진」 표지 디자인은 한국교직원공제회 이니셜 'K'에 회원님의 사진을 담아 이미지 글자로 형상화했습니다. 매거진을 회원 이야기로 채우고 교육 가족들의 관심과 애정으로 만들어 간다는 의미를 담은 것입니다. '생각은 나누고, 배움은 더하며, 행복을 곱하고, 언제나 함께하는' 사칙연산 테마로 교육·역사·경제·문화·예술·의학·라이프 스타일 등 실생활에 도움이 되는 콘텐츠를 재구성하여 회원님께 이야기하듯 쉽고 따뜻하게 전달되도록 기획했습니다. 더불어 인쇄 매체의 향수를 그리워하고 책장을 넘기며 읽고 싶어 하시는 회원님을 위해 정기 구독 신청의 문도 열어두었습니다.

회원님의 접근성 및 편의성을 고려한 정기구독 신설 외에도 매월 전국의 초·중·고·대학교와 대학병원, 도서관·교육청, 연구기관 등을 비롯한 교육 유관기관에 배포하며, 전국 시도지부 및 산하 사업체 영업장 등에 상시 비치 중입니다. 디자인·가독성·심미성 등을 고려해 웹(앱)진 역시 지속 개편하였으며, 2017년에 이어 APP(앱진) 신규 개발로 더 편리하게 매거진을 만날 수 있도록 운영하고 있습니다. 이러한 노력과 성원에 힘입어 「The-K 매거진」 웹(앱)진은 지난 2021년 월평균 187만 페이지뷰(조회) 수를 기록했습니다.



회원님들의 마음, 미소와 이야기들이 모여 매월 한 권의 「The-K 매거진」이 탄생합니다.







회원님의 좋은 생각들, 웃음과 이야기를 담은 공제회 대표 소식지이자 교육 현장의 희망 메신저인 「The-K 매거진」은 2022년 9월 창간 5주년을 맞이까지 많은 혁신과 변화, 그리고 회원님들의 애정과 참여, 귀한 의견 덕분에 지금의 모습이 될 수 있었습니다. 앞으로도 「The-K 매거진」은 변함없는 자세로 지속 개선을 추구하고, 적극적으로 소통하여 회원 및 교육 가족 모두와 함께하는 양방향 소통 창구가 되고자 최선을 다하겠습니다. 오랜 여정을 함께 해주신 회원 여러분께 감사드리며, 앞으로도 많은 성원과 관심을 부탁드립니다.

한국교직원공제회 The-K 매거진 창간 5주년 EVENT

1972년 「공제월보」부터 2022년 「The-K 매거진」 창간 5주년까지

신뢰와 사랑으로 함께 해주신 회원님들께

감사의 마음을 담아 특별한 두 가지 이벤트를 진행합니다.

EVENT 1

나에게 「The-K 매거진」이란?



「The-K 매거진」은 교육 가족에게 회원 인터뷰, 공제회 제도 및 복지서비스 홍보, 경영현황, 주요 행사 소식과 더불어 교육·문화·건강정보 등을 담아 소개하고 있습니다. 특히 매월 회원 의견을 적극 수렴하여 '회원과 함께 만드는 교육 가족의 매거진'을 지향합니다. **회원님의 소중한 의견이 「The-K 매거진」을 성장하게 만드는 자양분이 되는 것처럼, 「The-K 매거진」이 회원님께 어떤 존재로 다가가고 있는지 이야기를 들려주세요.** 「The-K 매거진」이 회원님께 어떠한 의미인지 보내주시면 「The-K 매거진」에 소개해드리고, 감사의 마음을 담아 선물을 보내드립니다.

응모기간 2022. 9. 1. ~ 9. 30.

응모방법 「The-K 매거진」 웹진 '창간 5주년 기념 이벤트'

선정대상 한국교직원공제회 회원 500명

당첨경품 SPC 해피통합상품권 1만 원권

선정발표 2022. 11. 1. 이후 「The-K 매거진」 웹진 '이벤트 당첨자 리스트' 공지

EVENT 2

일상 속 「The-K 매거진」과 함께 한 이야기를 들려주세요!



소중한 일상 속 「The-K 매거진」과 함께 한 멋진 인증 사진과 회원님의 사연을 기다립니다.

'미래 잡(job)자', 'DIY 리사이클링' 등의 매거진 코너를 활용해 수업하는 모습, 매거진을 들고 떠난 여행 사진, 동아리나 모임에서 매거진으로 토론하는 장면, '건강한 집밥' 레시피로 가족들과 행복한 식사 시간... **일상에서 「The-K 매거진」을 500% 활용하고 계시는 모습을 사연과 함께 보내주시면 「The-K 매거진」에 소개해드리고, 감사의 마음을 담아 선물을 보내드립니다.**



응모기간 2022. 9. 1. ~ 9. 30.

응모방법 「The-K 매거진」 웹진 '창간 5주년 기념 이벤트'

선정대상 한국교직원공제회 회원 50명

당첨경품 SPC 해피통합상품권 5만 원권

선정발표 2022. 11. 1. 이후 「The-K 매거진」 웹진 '이벤트 당첨자 리스트' 공지

회원님께서 보내주시는 귀한 마음과 소중한 이야기를 모아
교육 가족의 든든한 동반자이자 교육 현장의 목소리를 전달하는 희망 메신저로서
더욱더 성장하고, 더욱더 사랑받는 「The-K 매거진」으로 거듭나겠습니다.

감사합니다. ㉸



창간 5주년 기념, 소장 가치 500%!

The-K 매거진, 베스트 코너 모음 특별 소장본 신청 안내

「The-K 매거진」은 한국교직원공제회와 회원님을 연결하는 대표 커뮤니케이션 채널로서 함께 소통하고 교감하는 고품격 라이프 스타일 매거진입니다. 매거진을 사랑해주시는 회원님들의 오랜 요청과 성원에 힘입어 창간 5주년 기념 '베스트 코너 특별 소장본' 발간을 위한 설문조사를 진행했습니다. 총 1,966명께서 귀한 시간을 내 선호도 조사에 참여해주셨습니다. 회원님의 소중한 의견을 반영하여 제작될 「The-K 매거진」 베스트 코너 특별 소장본에 대한 기대나 받고 싶은 이유 등 사연을 보내주시면 2,500분께 소장본을 보내드립니다. ㉞

회원님께서 직접 참여해주신 베스트 코너 설문결과를 소개합니다

교육 가족과 함께하며 성장해온 「The-K 매거진」, 다양한 시리즈들 중 특히 인상 깊었던 코너, 다시 보고 싶은 코너, 모아 보고 싶은 코너, 소장하고 싶은 코너들에 대한 설문조사 결과와 함께 보내주시는 의견들을 소개합니다. 가장 좋아해 주신 최상위 '베스트 코너' 8개 시리즈가 한 권에 알차게 담길 예정입니다.

1위	지금, 여기 국내 여행지 소개	1,129명
2위	더-쉽 해외 한 달 살기 정보	910명
3위	교과서에 없는 역사 이야기 역사 속 숨은 인물	788명
4위	[+55] 인생 이모작 퇴직 회원님의 인생 2막 이야기	561명
5위	미래 잡(job)자 미래사회 직업	547명
6위	건강한 밥상 테마별 음식 레시피	520명
7위	[+35] Be Myself 자기계발 솔루션	470명
8위	The-K Focus & Guide 공제회 제도·서비스	463명
9위	이렇게 바뀌요 올바른 우리말 소개	437명
10위	The-K 닥터 질병 관련 의학정보	429명
11위	라이프 연구소 생활 속 건강 상식	421명
12위	[+45] 티처&티처 자녀교육 노하우 소개	410명
13위	[+25] 그 쌤의 이중생활 선생님의 취미생활 공유	401명
14위	The-K 스페셜 & 리포트 교육혁신 사례	360명
15위	지상강의 일터학습자 업무스킬	108명

매달 나오는 매거진 내용이 참 좋은데 한 번 보고 스치듯 지나가버리면 아쉽다는 생각을 했습니다. 하나의 매거진이 나오고, 인터뷰까지의 굉장한 노력과 시간이 필요한 만큼 소장본 발간 소식이 기뻐요.
- 김*선 회원님

주로 어플이나 웹으로 구독하면서 이 글은 나중에도 도움이 되겠다. 또 보고 싶다는 생각이 드는 코너, 글 들이 많았어요. 소장본 발행을 저를 포함한 많은 분들이 환영할 것 같습니다. 항상 좋은 코너, 좋은 글, 좋은 이벤트 고맙습니다!
- 이*덕 회원님

선택하고 싶은 것들이 많아서 코너 5개 선정이 부족했습니다. 코로나 시국에 꼭 가고 싶은 좋은 여행지도 많았고, 얻은 건강 정보도 많았거든요. 공제회의 각종 복지서비스와 이벤트를 소개하는 코너도 유용했고요. 선택하지 못한 제철음식 레시피도 너무나 좋았습니다.
- 강*숙 회원님

The-K 매거진은 나 자신을 되돌아보게 하는 지침서, 미래를 설계할 수 있는 지도 같은 보물 중의 보물입니다. 소장본 발간 응원합니다.
- 홍*기 회원님

여러 분야의 알찬 내용으로 근무 중 잠시 쉬를 느낄 수 있게 해주셔서 늘 감사하게 생각하고 있습니다. 교과서에 없는 역사 이야기를 소장본에 넣으면 읽고 싶을 때마다 꺼내 읽고 교실에서도 아이들에게 언제든지 들려줄 수 있어 좋을 것 같습니다.
- 양*주 회원님

매거진 글의 퀄리티가 높는데 소장본 발간이 기쁩니다. 사람 냄새나는 이야기, 새로운 지식들. 모두 종이로 남아 많은 사람들에게 읽혔으면 좋겠습니다. 앞으로도 좋은 이야기를 기다릴게요.
- 송*진 회원님

매거진 모든 코너들이 주옥같은 가치가 있습니다. 거를 타선이 없네요. 항상 풍성하고 유용한 내용 감사합니다.
- 황*호 회원님

「The-K 매거진」 베스트 코너 모음 특별 소장본 신청하기 EVENT

- 신청기간 : 2022. 9. 1. ~ 9. 30.
- 참여대상 : 한국교직원공제회 회원
- 선정자 발표 및 발송 : 2022. 11. 1. 이후

- 응모방법 : '특별 소장본 신청' 「The-K 매거진」 웹(앱)진을 통해 참여해주세요!
- 선정대상 : 회원 2,500명 대상 특별 소장본 책자 1권 개별 발송
- ※ 소장본 발송은 선정 회원 대상 개별 문자메시지 안내 예정.



「The-K 매거진」
베스트 코너 모음 소장본 신청하기

* 소장본은 회원 누구나 보실 수 있도록 The-K 매거진 웹(앱)진에서도 11월경 게재됩니다.



100세까지 행복한 인생을 위해!



시니어 교육 가족을 위한 든든한 **맞춤형 보험제도** 알아보기

교육 가족과의 행복한 동행, 국내 유일 교직원 맞춤형 생명보험

한국교직원공제회는 전국 교직원의 생활 안정을 위해 1971년 특별법(법률 제2296호)에 의해 설립된 교직원복지기관입니다. 공제회 생명보험은 1995년 '종합복지급여'로 시작하여 안정성과 공신력, 다양한 상품과 맞춤형 보장 등의 특·장점으로 2021년 개인보험 기준 34만 건의 계약 돌파, 95.5%(13회차 기준)의 높은 보험계약 유지율을 기록해오고 있습니다. 9월호에서는 퇴직을 앞두고 계신 회원님을 위해 든든한 노후 대비를 도와드릴 '교직원 라이프' 시니어종합공제(2002), 치매공제(1907), 자녀종합공제(2002) 등 맞춤형 상품 3가지를 소개해드립니다. ㉔

든든한 노후를 위해 보험료와 의료비 부담을 낮춘 **시니어종합공제(2002)**

통계청에 따르면 2020년 기준 기대수명은 83.5세, 건강수명은 66.3세라고 합니다. **시니어종합공제(2002)**는 장기요양보장 강화 및 종합건강 보장으로, 늘어나는 기대수명과 함께 많아지는 의료비 지출에 대비하기 위한 상품입니다. 최고 80세까지 가입 가능하며 가입시점 보험료 그대로, 정해진 납입기간까지 납부합니다. 환급형으로 가입할 경우 만기 생존 시 전체 기납입 보험료를 100% 환급해드립니다. 또한, 총 37개 특약 중 필요한 특약만 고르는 맞춤 보장으로 의료비 부담을 덜어드립니다.



고령화 시대, 모두가 두려워하는 '치매'에 대비하는 **치매공제(1907)**

'대한민국 치매현황 2021' 보고서(중앙치매센터)에 따르면 2020년 치매환자 1인당 연간 관리비용은 2,061만 원으로 추정됩니다. **치매공제(1907)**는 고령화 사회에 치매를 미리 대비하는 상품입니다. 1종 간병공제 선택 시 치매는 물론 장기요양상태도 보장받을 수 있으며, 유병자를 위한 간편 심사 상품도 준비되어 있습니다. 또한 중증치매 또는 중증장기요양상태(1종 선택 시) 진단 시 매월 간병생활자금 100만원(2구좌 기준)을 종신까지(최소 3년 보증) 추가로 지급해 의료비를 지원하며, 특약을 통해 경증 이상의 치매 또는 장기요양상태(1종 선택 시) 진단 시에도 진단자금을 받아 치료비로 활용할 수 있습니다. 고령자에게 특히 위험한 심장·뇌혈관질환은 선택특약을 통해 진단·수술·입원비 등 종합 보장도 제공하고 있습니다.

각종 질병 및 사고, 교육비 걱정까지 덜어줄 **자녀종합공제(2002)**

자녀종합공제(2002)는 각종 질병 및 사고뿐 아니라 매년 증가하는 교육비(교육자금형 선택 시) 고민까지 대비해드리는 상품입니다. 태아 가입이 가능하고 가입 시점 보험료 그대로 정해진 납입기간까지 납부하며 출생 시부터 최대 100세까지 보장합니다. 주급여인 암·2대 질병 외에도 성장기에 꼭 필요한 보장은 물론 성인 시기까지 종합 보장이 가능합니다. 교육자금형 가입 시 납입기간 종료 후 동일한 기간만큼 교육자금(중도급부금)을 지급해 교육비 걱정을 덜어드립니다.



한국교직원공제회 교직원라이프 맞춤형 상품의 종류·특징·보장내용 등 상세한 정보가 궁금하시다면
교직원라이프 홈페이지를 찾아주세요!

▶
교직원라이프
홈페이지
바로가기



우리의 온라인은
교직원입니다

한국교직원공제회 생명보험, 이렇게 만나세요!

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

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

간편하게 '전화 문의하기' 보험가입 상담 1577-3993

목돈급여·퇴직생활급여, 장기저축급여 분할급여금



2022년 9월 1일



한국교직원공제회 급여율 추가 인상 안내

한국교직원공제회는 회원의 생활 안정과 복리 증진을 위해 퇴직 후 건강하고 풍요로운 삶을 누리실 수 있도록 노후 생활자금 마련을 위한 다양한 저축제도와 함께 대여, 보험 제도 및 복지서비스를 운영하고 있습니다. 시중 금리와 경영 상황에 연동하는 탄력성을 가지면서도 회원 만족도를 제고하기 위해 지난 7월과 8월에 이어 9월 1일 급여율 추가 인상 소식을 전해드립니다. ㉔

목돈·퇴직생활급여, 분할급여금 연 3.80% (변동금리, 세전, 2022.09.01. 기준)

'22년 9월부터 연 3.30%, 3.50%에서 연 3.80%로 인상됩니다.

(변동금리)

구분	현행(세전)	조정(세전)	비고
목돈급여 예탁형·적립형·부가금형	3.30%	3.80%	0.50%P 인상
퇴직생활급여 부가금형·적립형			
확정연금형	0.30%P 인상		
장기저축급여 분할급여금	3.50%		



목돈급여

목돈급여는 장기저축급여에 가입한 재직회원의 여유자금을 높은 급여율로 운용해 목돈 마련에 도움을 드리기 위한 저축 제도입니다. 목돈 납입 후 가입기간 동안 이자(부가금)를 분할 지급하고 급여금(원리금) 청구 시 부담금(원금)을 받을 수 있는 '부가금형(변동금리)', 목돈 납입 후 급여금(원리금) 청구 시 부담금(원금)과 부가금(이자)을 일시에 받을 수 있는 '예탁형(연복리, 변동금리)', 매월 일정액을 납부하고 만기 시 부담금(원금)과 부가금(이자)를 일시에 받을 수 있는 '적립형(연복리, 변동금리)' 중 선택할 수 있습니다.

* 부가금형 : 부가금(이자) 수령방법은 매 3개월, 6개월, 1년 중에서 선택 가능, 지급일은 자동 지정

퇴직생활급여는 퇴직 시 수령한 각종 연금이나 공제회 장기저축급여 퇴직급여금 등을 위탁받아 높은 급여율로 운용해드리는 노후 생활 보장제도입니다. 부가금형 확정연금형·적립형으로 구분해 운영하고 있으며, 은퇴자금 운용계획에 따라 다양하게 선택하실 수 있는 회원 중심형 노후 생활 보장제도입니다.



퇴직생활급여



분할급여금

장기저축급여 분할급여금은 재직 중 납입한 장기저축급여금을 퇴직 후 정해진 기간 동안 분할하여 수령하실 수 있는 연금형 제도입니다. 퇴직 시 장기저축급여 퇴직급여금 한도 내에서 1회만 가입 가능하며, 퇴직급여금 수령 이후 신청은 불가능합니다.

법인예탁급여 연 4.20% (고정금리, 세전, 2022.08.19. 기준)

'22년 8월 19일부터 연 3.50%에서 연 4.20%로 인상됐습니다.

(고정금리)

구분	현행(세전)	조정(세전)	비고
법인예탁급여	3.50%	4.20%	0.70%P 인상

법인회원을 위한 **법인예탁급여** 급여율은 '22년 8월 19일부터 연 3.50%에서 연 4.20%로 0.70%P 인상됐습니다. 법인예탁급여는 안정적 자산 운용을 위한 법인회원 전용 상품으로 사립학교법에 따른 학교 법인 등이 가입할 수 있습니다. 가입 금액은 1억 원 단위로 법인별 최고 300억 원까지 가입 가능하며, 가입 기간은 1년입니다. ※ 문의) 한국교직원공제회 법인회원 전용 상담 : 02-767-0678

The-K복지누리대어·분할급여대어 대어이율 상향 조정

2022년 9월 1일부터 한국교직원공제회 대어이율이 추가 변동된다. 지난 8월, 각종 저축제도 급여율 및 대어이율 조정에 이어 9월 1일부터 The-K 복지누리대어 및 분할급여대어 이율이 3.20%에서 3.50%로 상향된다. The-K복지누리대어는 회원 라이프 사이클을 반영해 최초·결혼·출산, 주택 구입 및 임차 시 일반대어 이율보다 낮은 금리로 다양하게 선택할 수 있도록 한 대어 제도이며, 분할급여대어는 퇴직회원의 안정적 노후 생활을 돕는 대어 제도이다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 최상단 '대어' 카테고리 참조.

※ 공제회 저축제도 급여율 인상과 관련한 내용은

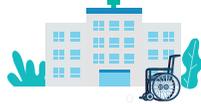
「The-K 매거진」 이번호 기사 P. 73 (The-K Guide) 참고

(변동금리)

구분	현행	조정	비고
The-K복지누리대어	3.20%	3.50%	0.30%p 인상
분할급여대어			

회원님의 마음을 담아, 희망선물을 드립니다

대학병원 휠체어 증정 이벤트 9월 1일 ~ 30일까지 응모



한국교직원공제회는 회원과 공제회 공동 명의로 대학병원에 휠체어를 전달하는 '대학병원 희망선물 드림 이벤트'를 진행한다. 장기저축급여 가입 회원 중 대학병원 소속이면 누구나 참여할 수 있으며, 선정된 20개 대학병원에 병원용 휠체어 10대를 증정한 대(당첨회원 소속 대학병원에 공제회와 공동 명의로 증정). 또한, 추첨을 통해 응모회원 중 총 500명에게 커피 모바일상품권(스타벅스 카페라테 1인 1매)도 제공할 예정이다. 9월 1일부터 30일까지 응모할 수 있으며, 당첨자 발표일은 10월 12일이다. 관련 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

※ 대학병원 희망선물 드림 이벤트와 관련한 내용은

「The-K 매거진」 이번호 기사 P.60~61 (The-K Focus) 참고

9월 나만의 베스트셀러를 만나보세요

북&JOY 회원 10,000명에게 희망도서 증정 9월 13일 ~ 25일까지 응모



매월 공제회 회원을 대상으로 진행하는 북&JOY 도서 증정 행사가 9월에도 진행된다. ▲국내 대표 서점의 베스트셀러 20종 ▲스테디셀러 10종 ▲매월 선정되는 테마 도서 10종으로 총 40종의 다양한 장르의 도서 중 원하는 도서를 선택해 응모할 수 있다. 9월 13일부터 25일까지 응모한 회원 중 추첨을 통해 당첨된 회원 10,000명에게 희망도서 1인 1권을 증정하며, 당첨 발표일은 9월 30일이다. 한편, 북&JOY 도서 증정 행사는 11월까지 매월 진행될 예정이다. 행사 관련 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

교직원라이프 가을맞이 9월 이벤트 추석 소원 빌기 & 단풍 명소 고르기



한국교직원공제회 보험 브랜드 교직원라이프에서 가을맞이 9월 이벤트를 진행한다.

첫 번째 '추석 소원 빌기 이벤트'는 보름달이 꼭 들어졌으면 하는 소원을 작성하면 참여가 완료된다. 추첨을 통해 총 30명에게 커피 모바일상품권 1매(투썸플레이스 커피+케이크 세트)를 증정하며, 응모 기간은 9월 5일부터 12일까지이다.

두 번째 '가을 단풍 명소 이벤트'는 전국 가을 단풍 명소로 유명한 ▲설악산 ▲지리산 ▲경주 불국사 중 가보고 싶은 명소 한 곳을 선택하면 참여가 완료된다. 9월 19일부터 26일까지 응모 가능하며, 추첨을 통해 총 50명에게 치킨 모바일상품권(BHC 치킨+콜라 세트)을 제공한다. 자세한 내용은 교직원라이프 라운지 이벤트 페이지 참조.

The 위로, This is ME

The-K 브랜드 캠페인 티저 영상 응원메시지 · 본편 영상 댓글공유 이벤트



한국교직원공제회는 코로나19 방역, 학교 수업 준비 등 교육 현장에서 헌신하는 교육 가족에게 위로와 응원을 전하기 위한 캠페인 영상 이벤트를 진행한다. 먼저, 공제회 공식 유튜브 채널에 공개되는 티저 영상을 보고 이벤트 페이지에 접속하여 '나에게 전하는 응원 메시지'를 남기면 우수상(셀프사진관 촬영권-포토이즘 풀패키지 5만원권) 20명과 응원상(백화점 모바일상품권 1만원권) 200명을 선정하여 각각 경품을 증정한다. 티저 영상 이벤트 기간은 9월 5일부터 14일까지, 당첨자 발표일은 9월 19일이다.

또한, 이후 공개되는 본편 영상을 감상하고 응원 댓글을 작성하여 SNS 채널에 공유한 뒤 이벤트에 참여하면, 추첨을 통해 총 200명에게 백화점 모바일상품권 1만원권을 증정한다. 본편 영상 이벤트 기간은 9월 26일부터 10월 7일까지이고, 당첨자 발표일은 10월 13일이다. 이벤트 관련 자세한 내용은 이벤트 시작일 이후 공제회 홈페이지 참조.



공제회 제휴호텔&리조트 이용후기 작성 이벤트, 9월 19일 ~ 30일까지 응모

한국교직원공제회는 회원들의 풍요로운 여가생활을 위해 전국 85개의 제휴호텔&리조트, The-K 휴스테이 등 다양한 숙박시설 제휴서비스를 제공하고 있다. 공제회가 이러한 숙박시설 제휴서비스에 대한 회원들의 실제 이용후기와 의견을 청취하고자 이벤트를 마련했다. 2022년 중 이용했던 제휴호텔, 전용 리조트(한화, 대명), The-K 휴스테이에 대한 후기를 작성하면 추첨을 통해 총 500명에게 신세계 모바일상품권(1만원권)을 증정한다. 9월 19일부터 30일까지 응모할 수 있으며, 당첨자 발표일은 10월 14일이다. 관련 자세한 내용은 공제회 홈페이지 공지사항 참조.

같이 걷는 걸음, 가치 있는 믿음

공제회 소개·제도 안내 등 담은 홍보 브로슈어 발행 안내



▶ 브로슈어 바로가기

한국교직원공제회 주요 현황 및 다양한 혜택, 서비스 등을 담은 2022 국·영문 홍보 브로슈어가 발행됐다. 공제회 기관소개, 저축·보험·대여 등 제도안내, 복지부조·제휴 서비스, 자산 운용 현황, 본부·지부 및 출자회사 소개 등으로 구성되어 있으며, 공제회 홈페이지에 e-book 형태로 게재되어 있어 PC와 스마트폰 등 다양한 디바이스 환경에서 편리하게 확인할 수 있다. 관련 자세한 내용은 공제회 홈페이지 상단 메뉴 > 공제회 소개 > 홍보마당 > 홍보인쇄물 > '브로슈어' 카테고리 참조.

한국교직원공제회 KB국민은행과 주거래은행 업무협약 체결

한국교직원공제회는 지난 8월 10일 The-K 타워에서 KB국민은행과 주거래은행 업무협약을 체결했다. 협약식에는 김상곤 한국교직원공제회 이사장, 이재근 KB국민은행장 및 양 기관 관계자들이 참석했다. 이번 협약으로 KB국민은행은 향후 한국교직원공제회의 주거래은행으로서 ▲자금 집행 및 입출금 지원 업무 ▲통합자금관리시스템 구축 및 유지·보수 업무 ▲법인카드 및 공제회 자금 관련 지원 업무를 수행하게 된다. 주거래은행 업무 협약 기간은 2023년 8월 1일부터 2028년 7월 31일까지다.

김상곤 한국교직원공제회 이사장은 “국내 최대 고객을 보유한 리딩은행으로서 최상위 수준의 IT 인프라를 갖춘 KB국민은행과의 업무협약을 통해 교직원공제회 자금 관련 업무 효율성이 높아질길 기대한다”라며 “회원들께 더욱 편리한 서비스를 제공하고 상호 간 돈독한 동반자가 되기를 기대한다”라고 말했다. 한편 한국교직원공제회는 지난 5월부터 공개입찰과 제안서평가위원회 등을 거쳐 KB국민은행을 주거래은행으로 선정했다.



김상곤 한국교직원공제회 이사장(왼쪽)과 이재근 KB국민은행장이 주거래은행 업무 협약을 지난 8월 10일 체결했다.

쾌적한 회원 상담 환경 조성을 위한 전북지부 사무실 확장 이전 기념식 개최

▶ 본부·지부 소개 바로가기



전북지부 확장 이전 기념식 행사에는 이진석 한국교직원공제회 회원사업이사(오른쪽에서 네 번째), 전북지부 대의원 및 관계직원 등이 참석했다.

한국교직원공제회는 지난 8월 5일 전주시에 위치한 전북회관에서 전북지부 확장 이전 기념식 행사를 진행했다. 이진석 한국교직원공제회 회원사업이사는 기념사를 통해 “올해 전북지부가 사무실 리모델링 대상으로 선정되어 지난 6월부터 약 2개월간의 공사를 통해 새롭게 사무공간을 단장하고 쾌적한 상담환경을 조성했다”라며 “최상의 상담과 서비스로 회원 만족·감동을 위해 더욱 만전을 기해주길 바란다”고 전했다. 한편 한국교직원공제회는 2018년 서울지부를 시작으로 전국 회원 상담창구 개선의 일환으로 부족한 회원상담 공간을 확보하고 양질의 회원 서비스를 제공하고자 지부 사무실 리모델링을 진행하고 있다. 지난 8월에는 대전·세

종·충남지부 역시 회원상담실 리모델링을 마쳐 사무실을 동 회관 10층에서 3층으로 이전했다. 공제회 서울 본부와 18개 시도지부의 자세한 위치는 공제회 홈페이지 상단 메뉴 > 공제회 소개 > 조직안내 > '본부·지부' 카테고리 참조.



The-K 출자회사 9월 소식



The-K호텔서울

명절 연휴는 특급 호텔에서, 도심 속 진정한 휴식 위한 스페셜 객실 프로모션



The-K호텔서울은 가을의 정취와 민족 최대 명절인 추석 연휴에 자연 속에서 스트레스를 완화하고 건강도 챙길 수 있는 **다양한 가을 프로모션**을 진행한다. 우선, 공제회원들을 위한 **9월 객실 초특가 이벤트**를 진행한다. 이벤트 해당 객실은 ▲디렉트윈이며, 회원가로 주중8만원, 주말 9만9천원에 이용할 수 있다. 가을의 향기를 즐길 수 있는 **우첼로 조식 패키지**는 ▲디렉트윈 1박, 조식 뷔페 2인 구성이며, **우첼로 디너 패키지**는 ▲디렉트윈 1박, 우첼로 세미 뷔페 2인 구성이다. 회원 할인가로 ▲조식 패키지는 주중 12만5천원, 주말 14만4천원이며, ▲디너 패키지는 주중 14만5천원, 주말 16만4천원에 이용할 수 있다. (*주중 : 일~목, 주말 : 금~토, VAT포함) 패키지 이용 고객에게는 피트니스클럽 50% 할인, 레스토랑 우첼로와 베이커리 카페 델리에서 식음료 15% 할인 혜택을 제공한다. (우첼로가든 바비큐는 제외)

또한 녹음으로 물들어진 자연경관을 즐길 수 있는 **우첼로가든 바비큐**도 준비되어 있다. 직접 구워 먹는 셀프 바비큐 형식으로, 여유 있는 테이블 간격과 프라이빗한 공간에서 안심하고 자유롭게 즐길 수 있다. 운영 시간은 매주 목, 금 저녁 18시부터 21시 30분까지이며, 토, 일은 점심 12시부터 15시, 저녁 18시부터 21시 30분까지 운영한다. 모든 식사는 사전 예약제이며, 공제회원은 식음료 10% 할인 혜택이 제공된다. 도심 속 자연 친화적인 주변 경관으로 사랑받는 The-K호텔서울은 산책로를 걸으며 자연이 뿜어내는 피톤치드와 함께 산책을 하기에 좋다. 풍성한 가을, 양재시민의 숲과 양재천, 서초문화예술공원 등 천혜의 자연환경이 조성되어 있는 The-K호텔서울에서 가을의 향기와 함께 진정한 휴식을 즐겨보는 것은 어떨까. 더 자세한 내용은 홈페이지에서 확인할 수 있다.

☎ 02-571-8100(The-K호텔서울)

The-K호텔경주

가을맞이 추(秋)캉스 패키지와 함께 즐기는 천년고도의 도시 경주! 선조의 숨결이 쌓인 경주 문화유적 탐방



The-K호텔경주는 9월 가을을 맞아 9월 1일부터 오는 10월 31일까지 **추(秋)캉스 패키지**를 선보인다. ▲스탠다드 객실 1실, 조식 2인 구성이며 회원가로 10만6천원부터 이용 가능하다.

The-K호텔경주 근처에 위치한 **경주국립공원**은 역사 교육의 장으로 많은 사랑을 받는 유일한 사적형 국립공원으로서 총 8개 지구로 나뉜다. 불교문화의 백미인 불국사·석굴암을 품에 안은 토함산지구, 기암괴석과 다양한 부처의 얼굴을 만날 수 있는 '노천 박물관' 남산지구, 태종 무열왕릉이 있는 서악지구, 김유신 묘가 있는 화랑지구, 백률사가 있는 소금강지구, 감은사가 있는 대분지구, 화랑의 수련장이었던 단석산지구, 천도교의 창시자 수운 최제우 생가터와 묘가 있는 구미산지구를 만날 수 있다. 또한 국보 12점, 보물 27점, 사적 9개소, 경상북도 지정문화재 23점과 비지정문화재 281건 등 우리 선조의 지혜가 담긴 뛰어난 역사·문화유산이 우수한 생태 경관과 어우러져 있으며, 그중에서도 불국사와 석굴암, 남산은 세계적으로 우수성을 인정받아 세계문화유산으로 등재됐다. 신라의 천년 수도 경주에는 그 천년의 문화유산이 다시 천년이 지나고도 우리 곁을 지키고 있다. 도시 전체가 사적지이고 거리마다 선조의 숨결이 쌓인 이곳으로의 가을 여행을 계획해보는 것은 어떨까. 문의 및 예약은 대표번호를 통해 가능하며, 자세한 내용은 홈페이지에서도 확인할 수 있다.

☎ 054-745-8100(The-K호텔경주)





The-K지리산가족호텔

지리산과 구례산수유마을이 한눈에 보이는 솔봉 전망대 이벤트



지리산가족호텔은 가을을 맞아 공제회원을 위해 **9월 특별 이벤트**를 준비했다. 구례 솔봉 등산 시 솔봉 전망대에서의 인증사진 1장, 솔봉에서 내려다보는 전망 사진 1장, 총 2장을 당 호텔 공식 이메일 주소 (jirisan8100@naver.com)로 보내면 온천사우나 2인 1회 이용권을 제공한다. 본 이벤트는 9월 한 달간 선착순 주중

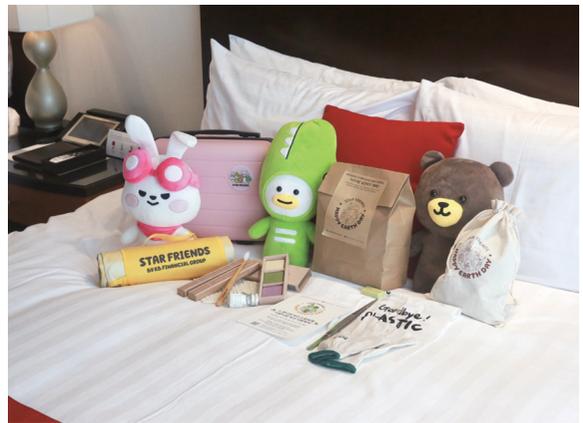
3팀, 주말 5팀에 한해 진행하며, 인증사진은 체크인 및 체크아웃 날짜 기준으로 객실 1실당 1인, 개인 방문의 경우에만 참여할 수 있다. 지리산가족호텔 뒤편, 도보거리에 위치해 있는 솔봉 등산로는 지리산 온천입구를 시작으로 솔봉, 묘재, 지리산가족호텔까지 총 3.4km 구간이다. 등산로에 오르면 지리산과 그 아래 펼쳐진 구례산수유마을이 한눈에 보이는 절경을 볼 수 있어 지리산가족호텔 숙박 시 추천 코스이기도 하다. 이벤트 관련 자세한 사항은 The-K지리산가족호텔 홈페이지에서 확인할 수 있다. ☎ 061-783-8100(The-K지리산가족호텔)

라마다프라자 제주호텔

라마다프라자 제주호텔과 KB국민카드가 함께 하는 '지구사랑 실천하기' 패키지



라마다프라자 제주호텔과 KB국민카드가 협업하여 친환경 제품 사용하기, 여행하며 플로깅하기 등 환경 보호를 위한 친환경 호캉스를 하는 **'지구사랑 실천하기' 패키지**를 출시했다. 본 패키지는 KB국민카드를 소지한 공제회원에게 일회용품 대신하여 친환경 소재로 제작된 대나무 칫솔과 교체 치약, 햄프와 순면으로 만든 다용도 바스 타월, 제로플라스틱으로 제작된 친환경 트래블 어메니티로 이루어진 바스 키트와 여행을 하면서 쓰레기를 줍는 친환경 활동을 할 수 있도록 플로깅 세트도 함께 제공한다. 또한 이번 '지구사랑 실천하기' 캠페인을 독려하기 위하여 호텔 투숙객 대상으로 누구나 참여할 수 있는 **친환경 이벤트**를 선보인다. 제주도를 여행하면서 쓰레기 줍기, 에코컵 사용하기 등의 활동사진과 호텔 2층 로비에 전시된 환경캠페인 사진을 인스타그램에 태그하여 올리면 추첨을 통해 KB국민카드 회원 전용 쇼핑몰 국가mall에서 직접 제작한 스타프렌즈 굿즈(레디백, 피크닉돗자리)를 제공한다. 9월 30일까지 이벤트 참여를 받고 있으며 자세한 정보는 라마다프라자 제주호텔 공식 인스타그램(@ramadaplazajeju)에서 확인할 수 있다.



한편, 라마다프라자 제주호텔은 지속 가능한 친환경 활동을 위하여 **'고그린 캠페인'**도 진행 하고 있다. 그린카드를 이용한 잦은 객실 침구류 교체 줄이기, 객실 내 무(無)라벨 생수, 미니바 친환경 칫솔 구비, 종이빨대 제공 등을 도입하여 친환경 여행 캠페인을 실천하고 있다. 이와 관련한 모든 소식은 공식 인스타그램 및 홈페이지에서 확인할 수 있다. ☎ 064-729-8100(라마다프라자 제주호텔)

귀 기울여 소통하고 함께합니다

회원 여러분과 함께 만들어가는 'The-K 매거진'

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

매월 많은 회원님께서 'The-K 매거진'을 읽고 따뜻한 칭찬의 말씀과 진심 어린 조언을 보내주고 계십니다. 방학과 휴가기간인 7월에도 총 536분의 회원님께서 귀한 의견을 보내주셨으며 '고민 상담소', '마음삼'을 통해 마음의 안정과 위로를 받고 있다는 사연이 많았고 시의적절한 고민 주제를 선정하여 해결해주는 전문가들의 칼럼이 도움이 많이 되었다고 공감해주셨습니다. '미래 잡(job)자'의 항공 관련 미래 직업, 'DIY 리사이클링'의 진정성 있는 친환경 콘텐츠 등을 수업 교재로 활용할 수 있어 유용했다는 감사한 의견들도 있었습니다. 알찬 정보를 살뜰히 챙겨 일상에서 활용하는 회원님들의 의견에 더욱 사명감을 느끼게 됩니다. 앞으로도 회원 여러분의 소중한 의견을 잘 반영하여 더 유익하고 감동어린 'The-K 매거진'으로 거듭나기 위해 노력하겠습니다.

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

* 아래 소개된 29명 회원님을 포함해 선정되신 50분에게는 SPC 해피통합상품권(2만 원)을 보내드립니다.

격주 주말마다 지방으로 기차를 타고 내려가는데, 이때 꼭 챙기는 것 중 하나가 'The-K 매거진'입니다. 특히 '생각 나누기', '배움 더하기', '행복 굿하기', '언제나 더케이'로 구성된 알찬 편집은 여느 잡지와 차별화 되는 것 같아 좋습니다. '우리 어렸을 적에'를 읽으며 그 시절로 잠시 돌아가 행복한 추억여행을 다녀왔습니다. '방방곡곡 숨은 명소' 경기도 포천의 산정호수와 허브아일랜드 사진을 보고는 멋진 풍경, 초록 보석처럼 빛나는 호수, 이국적인 공간에 먼저 반했고 포천 이동갈비, 김치말이 국수와 망향비빔국수에 반해 이번 여름 가족 휴가지로 정했어요. 「The-K 매거진」은 알찬 구성, 다양한 정보로 읽을거리, 볼 거리, 먹거리를 한가득 안겨주는 행복 보따리이고, 재무 설계 테크까지 알려주는 우리 가족 경제 주치의입니다. 그래서 다음호가 벌써 기대되고, 기다려집니다.

정*희 회원 병점고등학교

'The-K 예술가' 코너는 그림과 함께 시를 읽을 수 있어 정말 좋습니다! 특히 7월호에 수록된 시 내용이 가슴을 울리네요. '싸우지 말고 살아라, 결혼하고 애 낳고 사는 게 별거냐. 그늘 좋고 풍경 좋은 데다가 의자 몇 개 내놓는 거여' 하시는 말씀이 마음에 납니다. 육아에 지친 휴직자라 그런가 봅니다. 'DIY 리사이클링' 중 아이스 팩을 올바르게 폐기하는 방법도 유익했습니다. 그리고 7월호에는 특히 꽃이 있어서 좋더라고요. 치자꽃과 접시꽃이 덩고 짜증 나는 요즘을 싱그러게 만들어줍니다. 감사합니다. 편집자분들도 더욱 조심하세요.

안*경 회원 장성초등학교

7월호에서 가장 눈길을 끄는 기사는 김완기 사진작가의 '우리 어렸을 적에' 추억의 사진입니다. 주제는 '가정의 농사일을 돕던 아이들'입니다. 1960년대에 태어나서 1970년대를 초등학교 시절로 보면 저는 무척 감명 깊은 사진들입니다. 특히나 벼짚을 쌓아 큰 단을 만들던 그 시절이 그림습니다. 가을이면 작은 구루마로 벼짚을 나르시던 어른들 모습과 벼단을 쌓을 때 아이들은 바라만 봐도 신기했습니다. 닭이 그곳에 올라가서 달걀을 낳기도 했습니다. 따뜻하던 그 달걀은 귀한 반찬이었고, 아이들의 학교 도시락 한쪽에서 빛을 발했습니다. 저희는 그 시절에 어른들을 도와 모내기 못줄을 잡기도 했고, 모를 심기도 했습니다. 콩밭을 매시던 어머니의 모습이 눈에 선합니다. 농업은 아이들의 삶 그 자체였습니다. 모든 것이 풍요로워진 지금, 아득히 먼 그 시절이 너무나 그림습니다. 그 옛날의 가족들이 보고 싶습니다. 추억의 사진들, 너무 감사드립니다. 마치 빛바랜 옛 일기장을 다시 보는 그런 기분입니다.

이*연 회원 나산실용예술중학교

이번 7월호를 딱! 보자마자 낯익은 얼굴이 있어 신기하고 좋았습니다. TV프로그램 '유퀴즈 온 더 블록'에서 본 서강대학교 물리학과 이기진 교수님이었습니다. 그 프로그램을 보면서 이기진 교수님의 교육관이 남달라 기억하고 있었는데, 「The-K 매거진」 7월호에서 인터뷰를 하셔서 바로 클릭해 기사를 읽었습니다. 물리학과와는 거리가 먼 제가 이기진 교수님의 책을 읽어보고 싶더라고요. 이번 여름방학엔 인터뷰 칼럼에 나온 사진 속 「우주 말고 파리로 간 물리학자」를 한번 읽어보려 합니다. 이기진 교수님께서 선생님들도 탄탄하며 행복해지라는 그 말에 저도 제 자신을 돌아보고 제가 좋아하는 것을 지금부터 찾아 탄탄하며 재미있게 살아보려 합니다. 제 안에 있는 열정을 일깨워 주셔서 감사합니다.

서*혜 회원 전주대사범대학부설고등학교

참으로 사람 냄새 나네요. 독자들의 말에 귀 기울이는 모습이요. 제가 지난 호에 의견을 드린 내용이 반영되어 7월호 'The-K Focus' 코너에 공제회 추천 여름 숙소가 게재되었습니다. 감사한 마음으로 잘 보았고, 이번 여름 바캉스에 많은 도움이 될 것 같습니다. 교사이기 이전에 한 가정의 아빠로서 육아를 하는 데 어려움으로 어려운 점이 많습니다. '고민 상담소' 코너에서 자녀 자립을 돕는 부모 역할에 대해 논하셨는데, 굉장한 도움이 되었습니다. 아이의 자립을 위해 고민할 수 있는 시간을 갖게 되어 뜻깊었습니다.

김*영 회원 구미왕산초등학교

매월 한국교직원공제회 'The-K 매거진'을 손꼽아 기다리는 회원으로, 제 고민을 해결해 주고 인생을 다시 돌아보게 해주셨어요! 항상 '행복 곱하기'에 소개된 많은 글을 보면서 위로를 받고 다시 힘을 낼 에너지를 얻으며 마음이 몽글해졌는데, 이번에도 정말 감사한 내용이 많아요. 친구들과도 공유하는데, 고맙다는 말을 많이 들어서 기분이 너무 좋아요! 역대급 무더위가 찾아온다는 울음을 위한 영양제로 'The-K 매거진'만 있으면 잘 이겨낼 수 있을 것 같아 든든합니다. '마음심'은 항상 힘들고 지칠 때 에너지를 줍니다. 꼭 계속해 주셔야 해요! 항상 우리에게 필요한 고민을 시원하게 해결해 주는 'The-K 매거진', 이번 달도 함께해서 감사합니다.

윤*영 회원 운정고등학교

원래 더위를 잘 타지 않는데 덥고 습하고, 가만히만 있어도 땀이 흐르는 날씨에 지쳐가고 있을 때 'The-K 매거진', 7월호를 보았어요. '건강한 집밥' 코너에서 소개해 준 '아보카도 롤' 레시피를 보자마자 '이거다!' 싶었어요. 아보카도와 재료를 사서 신나게 요리하는 동안 많이 덥지도 않고, 알록달록 색깔과 상큼한 맛, 알찬 영양소까지! 아보카도 덕분에 무더위와 장마를 이겨내고 있습니다. 맛 있는 다음 레시피와 알찬 소식들 기다릴게요.

이*재 회원 대영초등학교

7월호의 '마음심'을 읽으며 괜스레 눈물이 나고, 절반을 넘긴 2022년, 마음의 중간 점검이 필요하다는 말이 가슴에 콕! 박힙니다. 퇴임 후 세상이 온통 장밋빛일 줄 알았는데 집안의 힘든 일로 일상이 무너져 저 자신을 생각할 틈도 없이 지나다 보니 벌써 반년이 아깝게 지나갔습니다. 온전히 나를 위해 마음을 살피고 마음 건강을 돌보라는 글을 읽다 보니 정신이 번쩍 듭니다. 슬픔과 우울, 화가 전부였던 지난 시간은 잊고, 오늘부터 건강 일기를 써봐야겠습니다. 용기와 사랑, 미소, 기쁨, 행복, 희망의 좋은 단어가 많이 쓰이기를 바라며 오늘 제 마음 1순위는 '희망'입니다.

조*원 회원 前 언북초등학교

여름이 다가오니 7월호의 숙박과 교통 혜택이 가장 반가웠습니다. 경쟁이 치열하긴 하지만 잘 찾아서 혜택 누리려고 싶었습니다. 여유 있게 운치를 즐기며 기차로 여행하는 것도 정말 좋을 것 같고, 상상만으로도 마음이 들뜩니다. 그리고 요즘 살짝 노안이 와서 오디오북을 한 번 시도해볼까? 하는 생각도 있었고, 부담을 덜면서 바로 실행해볼 수 있어서 더욱 좋았습니다. 이기진 교수님의 조언도 마음에 깊이 새겼습니다. 자신이 좋아하는 것을 열정적으로, 끈기도 하며 행복한 선생님의 모습이 아이들에게 좋은 교과서가 될 수 있다는 조언 감사합니다. 교수님, 너무 멋지십니다!

황*영 회원 오마초등학교

매월 'The-K 매거진' 잘 구독하고 있습니다. 상식과 새로운 지식이 쑥쑥 쌓이고 새로운 것을 알아가는 즐거움에 이달에는 어떤 소식으로 즐겁게 해줄지 기대가 됩니다. 7월호에서는 '미래 잡(Job)자' 코너에서 소개한 '꿈의 직장! 신비한 우주, 일터가 되다'의 주제가 기억에 많이 남았습니다. 앞으로 우주 관광의 시대가 열리는데 우주와 관련한 직업과 전망이 많이 와닿았습니다. 항공 우주공학자, 우주비행사 정도만 알고 있었는데, 이 분야의 직업이 우주여행 가이드, 인공위성 개발원, 우주전파예보관 등 다양하고, 앞으로도 더 많은 직업이 생겨난다는 것이 이번에 누리호 발사 성공과 이 글을 통해 실감하게 되었네요. 이 코너는 아이들의 미래 진로 교육에도 많은 도움이 되고 있습니다.

봉*영 회원 평등중학교

환경 관련 체험 동아리를 운영하고 있어서인지 매월 'DIY 리사이클링' 코너를 눈여겨봅니다. 7월호에서는 여름철에 많이 사용하는 용품을 현명하게 사용하고 잘 버리는 방법을 소개해 주셔서 동아리 학생뿐 아니라 방학을 앞둔 모든 학생에게 수업 시간마다 소개했습니다. 아이스 팩에 주로 사용하는 고희수성수지에 관한 성분과 문제점에 대해 자세히 설명해 주 매우 유용했습니다. 지자체에서 운영하는 수거함에 대해서도 알려주셔서 학생들도 저도 이번 기회에 잘 알고 재활용해야겠다는 다짐을 했습니다. 의류를 재활용한 인테리어 소품 만들기, 물놀이 튜브를 활용한 카드 지갑, 수영복 천을 활용한 키보드, 마우스 손목 보호대, 넥 쿨러로 변신한 아이스 팩 등은 방학 동안 재활용품을 활용해 만들어보기로 했습니다. 사진 및 영상과 함께 순서를 잘 설명해 주셔서 쉽게 만들 수 있을 듯합니다.

송*혜 회원 와룡중학교

'꿈 너머 꿈' 킨볼 동호회 '킨더조이'를 이끄는 김준도-이지현 체육 선생님의 이야기가 흥미 가득했어요. 킨볼의 매력은 약자를 배려하고 협동이 기본이 되는 전인적인 스포츠입니다. 모든 선수가 다 같이 경기를 이끌어야 이길 수 있죠. 혼자서는 패스조차 할 수 없고 모두가 주인공이 되는 '협동' 스포츠라는 점도 매력 중 하나예요. 혼자서 하는 운동도 좋겠지만 여럿이 운동하면 더 즐겁고 행복이 배가 될 거라는 믿음이 생겼어요. 선생님들의 열정에 박수를 보내드립니다.

고*정 회원 세종국민체육센터

'The-K 매거진'을 통해 항상 좋은 정보와 여러 선생님들의 교육 소식 등을 접하고 있는 교사입니다. 7월호에서 수포자가 아닌 수호자를 만드는 권오남 교수님의 기사를 접하게 되었는데요. 학생들을 가르치다 보면 항상 고민거리가 아이들은 이미 선행으로 너무 많은 걸 알고 있음에도 막상 서술형 문제를 풀 때는 그 원리를 파악하지 못하고 있다는 사실이었어요. 단순히 주입식, 외우기식으로만 수학 공부를 해서겠조? 교수님의 학습법처럼 스스로 탐구하고 수학을 제대로 이해할 수 있도록 가르쳐야겠다고 다시 한번 더 느끼게 되는 좋은 기사였습니다. 감사합니다.

주*민 회원 칠산초등학교

이제는 언제 메일이 도착할지 기다려지는 「The-K 매거진」입니다. **‘좋은 사람 좋은 생각’에서 이기진 교수님의 글이 인상에 남았습니다. 다양한 도전 속에서 꾸준함과 ‘열심히’가 빛어내는 전문성을 엿보며 빨리 무엇인가를 이루려고 아등바등하던 제 모습을 돌아보았습니다.** 하는 일 외에 딴짓을 하는 것을 금기시하던 저에게 교사의 행복이 저력이 된다는 교수님의 말씀에 숨통이 트이는 것 같았습니다.

정*주 회원 옥인유치원

7월호에서는 ‘DIY 리사이클링’에 관해 감명 깊게 읽었습니다. 평소에도 환경에 관심이 많아 환경보호를 위해 직접 실천하고자 합니다. 특히 요즘에는 냉동식품을 주문할 일이 많아 아이스팩이 집에 많이 쌓이는데, 어떻게 처리하고 활용할지 고민이 많았습니다. 그러던 중 「The-K 매거진」에 이 내용이 실리니 너무 반갑네요. 덕분에 여름철 필수템인 아이스팩을 어떻게 처리하고 더 나아가 어떻게 재활용할 수 있는지 잘 알게 되었습니다. 또 올바른 처리법뿐 아니라 이를 활용해 넥 쿨러를 만든다면 이것이야말로 진정한 업사이클링이라고 생각합니다. **자세한 설명과 그림은 물론 동영상까지 매거진에 잘 실려 있어 우리반 아이들과 시청하고, 환경보호를 함께 실천하기로 약속했습니다. 아이들에게도 저에게도 좋은 환경교육이 된 것 같습니다. 감사합니다.**

이*혁 회원 자인초등학교

우스갯소리 같지만 정말인 것 같은 말이 있습니다. ‘교사가 미쳐갈 때쯤 방학이 시작되고, 학부모가 미쳐갈 때쯤 개학이 다가온다.’ 한 학기를 마무리하며 몸과 마음이 지쳐 쓰러지기 직전에 방학이 시작되었습니다. 마침 「The-K 매거진」 7월호 **‘마음심’을 보니 이번 방학은 좀 더 특별한 시간을 보낼 수 있겠다**는 생각이 드네요. **나를 스스로 관찰하는 습관을 만들어 나 자신을 알아보는 시간을 가져보겠습니다.** 학기 중에 아이들에게는 감정 수업을 하며 오늘 하루 내 감정을 표현해 보라는 말을 종종 하지만, 제 기분을 표현해 본 적은 없었던것 같아요. 나의 ‘내면 아이’를 만나볼 수 있는 여름방학이 기대되고, ‘마음심’을 통해 2학기가 기대되며, 개학날 가뭇히 출근할 수 있는 내가 기대됩니다. 고마워요, 「The-K 매거진」!

김*정 회원 청주소로초등학교

항상 한 달에 한 번씩 「The-K 매거진」을 통해 힐링과 양질의 지식, 각종 정보를 얻고 있습니다. 사실 교사들을 위한 소식지가 거의 없는데 「The-K 매거진」은 교사들의 마음을 잘 이해하고, 위로해 주는 것 같은 마음이 들어 늘 정독하고 있습니다. 특히 **요즘 누리호 발사 성공으로 학생들의 우주에 대한 관심이 매우 많은데, ‘미래 잡(job)자’ 내용은 제 눈길을 사로잡았습니다. 또 내용을 학생들에게 설명해줬고요. 항상 시의적절한 주제로 내용을 선정하시는 것 같아 그 노력이 얼마나 큰지 새삼 느끼게 됩니다.**

안*정 회원 호수초등학교

6월은 헤어짐이 많은 달이었습니다. 한 해의 절반을 마무리하면서 상실감이 몰아치는 것은 정신적으로 힘든 일이었는데, 「The-K 매거진」 7월호를 읽으면서 마음이 차분해졌습니다. **새로운 도전을 마다하지 않고 ‘인생 이모작’을 하고 계신 많은 선생님들, 우주로 나아가는 인류의 발전, 이런 것들이 과거에 갇혀 있던 저에게 따듯한 일침이었습니다. 변화를 두려워 하지 말고 앞으로 한 발자국을 디더보라고 말해주는 것 같았습니다.** 또한 새로 알게 된 ‘건강 상식’, ‘여행지’, ‘교직원공제회 관련 소식’, ‘이벤트’ 등의 콘텐츠도 읽으며 기분을 전환하고 힘을 얻어갑니다. 고맙습니다, 「The-K 매거진」을 발간해주셔서.

조*빈 회원 전남대학교병원

매월 초 이메일을 통해 「The-K 매거진」을 받으면 이번호는 어떤 내용이 담겼을까 마음 설레기까지 합니다. 7월호에는 잘 모르고 있었던 가수 씨엘 아버지인 물리학자 이기진 교수부터 곤충을 연구하는 조복성 박사에 대한 기사로 새로운 지식을 쌓을 수 있었고, ‘우리 어렸을 적에’를 읽으며 잠시 추억에 젖기도 했습니다. ‘고민 상담소’의 자녀 자립을 이끄는 부모의 역할에 대한 기사도 흥미로웠으며, **교직원공제회 급여율 인상 안내 소식까지 어느 것 하나 버릴 것 없이 알찬 내용과 정보로 아침을 흐뭇하게 맞이하게 되었습니다. 앞으로도 좋은 기사 유익한 내용으로 만나볼 수 있기를 기대합니다.**

조*미 회원 거학초등학교

언제부턴가 매월 초가 되면 「The-K 매거진」을 기다리게 됩니다. **동료 선생님의 즉석 당첨 이벤트 참여로 매거진에 첫발을 들여놓으면서 소소한 재미를 느끼다가 이제는 매월 다양한 주제의 기사를 공감하며 읽고 있습니다.** 특히 ‘배움 더하기’에서는 **최근 교육의 트렌드와 방향성을 알려주셔서 현장에서 많은 도움과 참고가 되고 있습니다.** 얼마나 많은 분이 애쓰시는지 알기에 고마운 마음을 전하며 늘 좋은 정보를 제공해주셔서 고맙습니다.

홍*경 회원 합성초등학교

퇴직회원인 저는 「The-K 매거진」으로부터 많은 도움을 받고 있습니다. 여가 생활에 보탬이 되는 다양한 정보를 얻게 해주는 운영진에게 고맙다는 인사를 올립니다. 노인 일자리 정보와 보람 있는 여가 생활 정보를 제공해 주셔서 감사합니다. 특히 7월호에 소개해 주신 공제회원 맞춤 음악 스트리밍&도서 구입 할인 신규 제휴 서비스 이용법은 코로나19로 인해 지루하고 답답한 여름철을 이겨낼 즐거운 힐링에 도움이 되도록 도서 구입 할인 정보와 음악 특별 제휴 서비스까지 해 주셔서 얼마나 유익하고 고마운 정보였는지 모릅니다. 앞으로도 퇴직자들의 여가 선용에 도움을 줄 수 있는 많은 정보 부탁드립니다.

배*안 회원 前 전의중학교

설문조사를 통해 회원들에게 가장 보고 싶은 베스트 코너를 뽑아 ‘특별 소장본’으로 제작한다는 계획이 너무 좋았고 참신합니다. 좋은 정보와 좋은 소식, 좋은 내용은 누구나 평생 함께하고 싶어 하는데 그 마음을 알아채고, 공제회에서 이런 프로젝트를 마련해 주셔서 감사합니다. 많은 회원님이 선택한 코너는 그만큼 소장 가치가 충분한 정보와 내용이라고 생각합니다. **교직원들과 함께 공유하며 행복하려는 공제회의 노력이 돋보입니다. 늘 감사합니다.**

정*식 회원 인천병방초등학교

'The-K Focus' 기사가 매우 유익했습니다. 교직원공제회 복지 혜택이 다양한 건 알고 있었지만, 홈페이지 메뉴를 일일이 확인해야지만 혜택을 알 수 있었어요. 이번 혜택 모음 기사를 보니 어떤 혜택이 있는지 한 눈에 알 수 있어 정말 너무 만족합니다. 그 중 KTX와 쓰카 혜택은 처음 알게 되었어요. 이번 방학에 KTX 탈 일이 있는데 정말 유용하게 쓰겠습니다. 이렇게 정기적으로 혜택을 소개해 주면 좋겠네요.

박*아 회원 포항제철중학교

'DIY 리사이클링'을 여러 달에 걸쳐 시리즈로 만나볼 수 있어 좋았습니다. 보통 잡지와 신문 등에서 리사이클링, 자연보호, 환경미화 등을 강조하지만 실제로는 일회성 기사에 그치는 경우가 많은데 'The-K 매거진'에서는 다양한 물건으로 재탄생되는 아이디어를 지속해서 만날 수 있어 진정성과 전문성을 느낄 수 있었어요. 리사이클링, 업사이클링, 아나바다 등은 조금 불편하게 인식되던 활동인데 재미가 느껴져 시도해 봐야겠다고 마음먹게 되었어요. 선한 영향력을 미친 우수 코너라고 생각합니다. 앞으로도 이벤트성이 아닌 시리즈 기사로 우리 사회를 좀 더 건강하게 만들어 주세요. 늘 감사드립니다.

이*희 회원 동아방송예술대학

안녕하십니까? 저는 1999년 2월말에 초등학교 교장으로 정년퇴직한 교원입니다. 늘 메일로 받아보는 'The-K 매거진' 소식을 잘 읽어보고 있습니다. 다양한 소식과 교육 전반에 걸쳐 있는 정보를 통해 변화가는 세상을 새롭게 알게 됩니다. 교직을 떠난 지금까지 오래도록 많은 도움을 받고 있습니다. 앞으로도 'The-K 매거진'을 통해 시대의 변화에 뒤처지지 않는 신식 어르신 의 역량과 역할을 다하고, 젊은이들에게 좋은 영향력과 본보기가 되었으면 하는 바람입니다. 'The-K 매거진'의 좋은 뉴스를 계속 기다리며 특히 퇴직 교원에게도 더 많은 도움이 되는 코너와 정보를 많이 제공해주시면 감사하겠습니다.

곽*조 회원 前 경산초등학교

'The-K 매거진' 7월호도 재미있게 읽었습니다. 웹진에 기사와 관련한 배너가 있어서 좋았습니다. 배너 덕분에 주의 깊게 봐야 할 기사가 무엇인지 먼저 알고 집중해 볼 수 있었습니다. 그뿐 아니라 급여율 인상이나 숙박, 교통 혜택 모음 등 제가 직접 찾아봐야 하는 내용도 너무나도 손쉽게 볼 수 있어서 좋은 혜택 놓치지 않고 활용할 수 있었습니다. 항상 매월 초 'The-K 매거진'을 읽으면서 새로운 달이 시작되었다는 것을 느끼고 한 달을 활기차게 시작하는 원동력이 되는 것 같습니다. 앞으로도 교직원 여러분과 함께 나아가는 'The-K 매거진'이 되기를 기대합니다.

안*우 회원 좌동초등학교

한국교직원공제회 홈페이지에 직접 접속하지 않아도 매달 'The-K 매거진'을 통해 공제회 정보가 제공되어 좋습니다. 7월호에도 급여율 인상에 대한 안내가 있었는데, 제1금융권보다 높은 금리가 제공되고 중간에 해지해도 가입 기간만큼 이자가 지급되어, 제1금융권보다 공제회 목돈급여를 이용하는 저에게 금리인상 소식은 반가울 수밖에 없습니다. 그 외에도 매달 도서와 공연 이벤트 등으로 많은 혜택을 누리고 있습니다. 앞으로도 좋은 기사와 소식 기다리겠습니다. 감사합니다.

이*엽 회원 세정고등학교

하루가 다르게 뜨겁게 달궜지는 요즘 날씨에 빙수를 먹으며 'The-K 매거진'을 읽는 것은 저만의 소확행입니다. 마치 에어프라이어에 들어갔다 나오는 것 같다는 동생의 말이 생각나네요. 이런 더위 속에서도 취재하러 나가고 자료를 수집하러 다니실 테지요. 덕분에 신선한 내용으로 시간 가는 줄 모르고 읽고 있습니다. 일상생활에 도움이 되는 정보와 궁금했던 정보, 그리고 '아, 이런 것도 있었구나' 하는 정보까지, 7월호에는 최근 관심이 가는 예담함 상조에 대한 소식이 와닿았습니다. 나이를 먹었다는 얘깃거리도. 또 하나, 공제회원 맞춤 음악 스트리밍, 신규 제휴 서비스 소식도 반가웠습니다. 도움되는 내용은 메모를 해 놓으며 열심히 읽고 있습니다. 다음 달 매거진도 기대하며 더운 여름 건강 챙기시길 바라고, 행복하고 시원한 하루 보내세요.

박*영 회원 성동초등학교



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 회원님께서 'The-K 매거진'을 읽으신 후 따뜻한 조언과 진심 어린 의견을 보내주고 계십니다. 정성스러운 회원 여러분의 관심은 'The-K 매거진'을 알차고 풍성하게 만드는 동력이 되고 있는데요. 때로는 지면을 채워주는 아이디어가 되기도 하고, 때로는 숨어 있는 보석 같은 이야기를 찾게 해줍니다. 무엇보다 회원 여러분의 다양한 목소리는 'The-K 매거진'을 더욱 가치 있는 매체로 성장할 수 있도록 만드는 원천이라는 점에 감사의 마음을 놓을 수 없습니다. 늘 한결같이 지켜봐 주시는 회원님들의 기대를 알기에 더 큰 노력으로 더 큰 행복감을 드리는 'The-K 매거진'이 되겠습니다. (K)

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

회원 의견 보내는 방법

1. 'The-K 매거진' 웹진 '회원 의견' 배너를 통해 의견을 적어 보내주세요.
2. 이메일로 의견을 보내주세요.

★ 보내실 곳 :

'The-K 매거진' 편집실
(thekmagazine@ktcu.or.kr)

* 메일을 보내실 때는 보내시는 분의 성함, 분회명(현재 혹은 퇴직하신 소속 기관명), 휴대전화 번호를 남겨주세요.



회원 의견 신청 바로가기 ▶

공제회 회원님들을 위해 매월 찾아오는 'The-K 매거진'

온라인 선물 이벤트



떠 있는 The-K 로고



속 숨은 글자를 조합해 주세요!

1

◀ 이벤트 바로가기

「The-K 매거진」 웹진에 접속해 기사 속에 숨겨져 있는 7개의 The-K 로고 배너를 찾아서 클릭해주세요! 7가지 글자를 조합해 만든 하나의 단어를 '숨은 글자 맞추기' 배너를 통해 보내주시면 됩니다. 추첨을 통해 총 300명에게 SPC 해피통합상품권(5천 원)을 드립니다.

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 기간 : 2022. 9. 1. ~ 9. 30.
- 응모 방법 : 「The-K 매거진」 웹진(PC·모바일)에 접속해 숨겨진 로고를 찾아 클릭 ▶ 숨겨진 7글자 찾기 ▶ 단어를 조합해 이벤트 배너를 통해 신청하면 됩니다.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2022. 11. 1. 이후



2

GOGOGO 이벤트

영상보고 (GO) 댓글달고 (GO) 선물받고 (GO)

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

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 기간 : 2022. 9. 1. ~ 9. 18.
- 응모 방법 : ① 한국교직원공제회 유튜브에 접속해 '구독'과 '좋아요'를 눌러주세요!
② 「The-K 매거진」 9월호 '꿈 너머 꿈'이나, 'DIY 리사이클링' 영상에 댓글을 대신 후
③ 본문 글의 구글폼 양식에 응모하시는 분의 정보까지 입력해 주셔야 응모가 완료됩니다.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2022. 11. 1. 이후

「꿈 너머 꿈」



「DIY 리사이클링」



음악으로 사람과 사람을 잇다

거제 계룡중학교 교사 음악 동아리 'Muzik Stroll'



남녘 끝 섬에 가면, 축축한 음악으로 딱딱한 일상을 건너는 청춘들을 만날 수 있다. 거제시 계룡중학교 교사 음악 동아리 'Muzik Stroll (뮤직 스트롤)' 멤버들. 그들에게 음악은 바쁜 하루 속 '침표'이자 무미건조한 날들 속 '느낌표'다. 섬과 섬을 이어주는 다리처럼, 그들은 오늘도 사람과 사람을 음악으로 잇고 있다.

* GOGOGO 이벤트는 응모 댓글을 남겨주신 후 응모단계에서 구글폼에 접속해 정보까지 별도로 입력해야 경품이 발송됩니다. 구글폼 링크는 '영상 제목'을 클릭하면 보이는 본문 글 내용 중에서 확인하실 수 있습니다.

* 각 이벤트의 당첨자 명단은 「The-K 매거진」 웹진 하단의 이벤트 당첨자 배너에서 확인하실 수 있습니다.

'The-K 매거진, 9월 즉석 당첨 이벤트

가을 하늘~ 코스모스가 한들한들~
경품도 가득가득~

900개



이디야
아메리카노
모바일 쿠폰



CU 편의점
모바일 상품권

900개

참가 대상

한국교직원공제회 회원

응모 기간

2022. 9. 1. ~ 9. 30.

응모 방법

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

당첨 발표

응모와 동시에 확인 가능

경품 발송

2022. 11. 1. 이후 (회원이 아닌 경우, 당첨되어도 경품 발송을 하지 않음)

유의 사항

- 당첨은 경품별 매월 1인 1회까지만 유효한 것으로 인정
- 개인정보를 정확히 입력 후 응모해야 하며, 오기재 또는 미기재로 인한 발송 오류는 책임지지 않음
- 당첨 시 입력하는 성명과 연락처는 한국교직원공제회 회원 정보와 동일해야만 경품 발송
- 부정한 방법이나 허위 정보로 참여 시 당첨이 취소되며, 참여에 제약을 받을 수 있음
- 이벤트 관련 문의 : 하나로에드컴 (Tel.02-3443-8005)

9월호

초성 QUIZ

이번 호 「The-K 매거진」을 잘 읽어보셨나요?

아래 퀴즈의 정답을 모두 적어 보내주시면 정답자를 추첨해 500명에게 편의점 모바일 상품권(5천 원)을 드립니다.



▲ 초성퀴즈 바로가기

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 보내실 곳 : 「The-K 매거진」 편집실 (thekmagazine@ktcu.or.kr)
- 정답과 보내시는 분의 성함, 휴대전화 번호를 함께 보내주세요.
- 응모 기간 : 2022. 9. 1. ~ 9. 30.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2022. 11. 1. 이후

8월호 퀴즈 정답

- QUIZ 1. 태백
- QUIZ 2. 분할급여금
- QUIZ 3. 뉴스레터



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

1

일제강점기, 「빼앗긴 들에도 봄은 오는가」라는 시를 발표해 대중들에게 독립정신을 알리고, 평생에 걸쳐 조국의 독립을 노래한 저항시인이자 교육자는 누구일까요?

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

2

공제회 저축 제도는 고금리 시대, 상승하는 '이것'이 적용되며 높은 연복리, 저율과세, 無수수료 등의 특·장점을 가지고 있습니다. 여기서 '이것'은 무엇일까요?

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

3

「The-K 매거진」의 전신이자 한국교직원공제회와 전국 회원을 연결했던 첫 매체로 1972년 2월 창간한 공제회 홍보지 이름은?

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

교육가족의 더 높은 위로

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

The-K 한국교직원공제회

The-K 호텔앤리조트

The-K 제주호텔

The-K 저축은행

The-K 교직원나라

The-K 소피아그린

The-K 에다함상조

