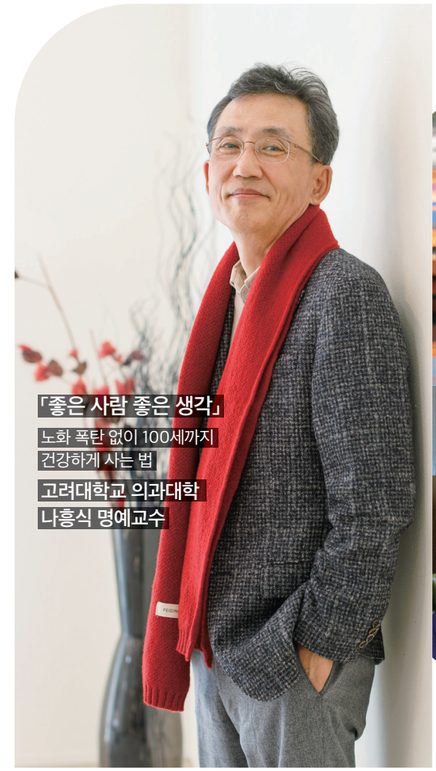
The·K한국교직원공제회

The·K호텔앤리조트 The·K제주호텔 The·K저축은행 The·K교직원나라 The·K소피아그린 The·K예다함상조

ccm 소비자중심 공정거래위원회

The·K

MONTHLY MAGAZINE



「좋은 사람 좋은 생각」
노화 폭탄 없이 100세까지
건강하게 사는 법
고려대학교 의과대학
나흥식 명예교수

「꿈 너머 꿈」
아이들에게 깨끗한 바다를
선물하고 싶습니다
통영 산양초등학교
이종호 교사

「인생 이모작」
사랑과 행복은 하모니카 선율을 타고
대경상록하모니카봉사단

2022 12
vol.64

생각 나누기	역사 속 숨은 영웅	'의술'과 '인술'로 구한 나라와 민족, 한의사 청파 신광렬 선생
배움 더하기	오늘의 학교	지역사회와 아이들을 연결하는 학교 밖 교육, 경문고등학교 박범철 교사
행복 곱하기	방방곡곡 숨은 명소	서해에서 만나는 일출, 그리고 붉은 동백꽃의 낭만, 충남 서천군
언제나 더케이	The·K Focus	한국교직원공제회 사회공헌 & 배리어프리 캠페인

The·K한국교직원공제회

The-K

DECEMBER. 2022 | vol. 64

04 **여는 글**
서로의 빛을 마주할 때

생각 나누기
삶의 깨우침을 주는 멘토,
추억과 공감을 나누는 회원들의 이야기

06 **아듀! 2022**
2022년을 보내며 공제회원 22인이
서로에게 전하는 감사의 마음

10 **The-K 예술가**
겨울 숲에 서면 기도하는 나무를 본다

12 **좋은 사람 좋은 생각**
노화 폭탄 없이 100세까지 건강하게 사는법
절제하고 공존하는 삶이 주는
행복을 만들어가세요
_ 고려대학교 의과대학 나흥식 명예교수

16 **역사 속 숨은 영웅**
'의술'과 '인술'로 구한 나라와 민족
_ 한의사 청파 신광렬 선생

20 **우리 어렸을 적에**
따뜻한 정이 오가던 5일장의 추억

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

22 **오늘의 학교**
함께 나누는 것의 가치
지역사회와 아이들을 같이 연결하는 학교 밖 교육
_ 경문고등학교 박범철 교사

26 **미래를 준비하는 교육**
아이들의 풍요로운 삶과 미래를 위한 봉사 교육
국내외 학생 봉사활동은 어떻게 이루어지고 있을까

30 **꿈 너머 꿈**
아이들에게 깨끗한 바다를 선물하고 싶습니다
_10년째 해양쓰레기 줍는
통영 산양초등학교 이종호 교사

34 **고민 상담소**
밀물처럼 밀려오는 무력감과 우울의 파도
설마 나도 오춘기!?
소중한 나 자신 되찾는법

36 **인생 이모작**
사랑과 행복은 하모니카 선율을 타고
따뜻한 세상의 온기를 들려줍니다
_ 대경상록하모니카봉사단

- **발행일** 2022년 12월 1일
- **발행처** 한국교직원공제회 (서울시 영등포구 여의나루로 50)
- **홈페이지** www.ktcu.or.kr
- **발행인** 김상곤
- **기획** 홍보소통부 미디어소통팀
  장영호, 최용호, 김경희, 황수현, 오수민
- **편집** 수석기자 이은정 / 객원기자 이성미 / 교열 박혜경
- **디자인** 아트 디렉터 이윤정 / 디자이너 이진희
- **사진** 포토그래퍼 이용기
- **애플리케이션, 디자인, 제작** 하나로애드컴 02-3443-8005

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

행복 곱하기
힐링을 전하고 행복한 삶의 방식을 제안하는
라이프 스타일 정보

40 **방방곡곡 숨은 명소**
서해에서 만나는 일출,
그리고 붉은 동백꽃의 낭만
_ 충남 서천군

46 **The-K 예방의학**
더 빠르고 더 강력해진 독감,
건강한 습관으로 예방하고 치료하기

48 **똑똑! 트렌드 경제**
언제, 어디서나 당신의 통장을 노린다!
의심에 의심을 더해도 부족하지 않은
보이스피싱 예방법

50 **건강한 집밥**
사랑하는 이들과 보내는 따뜻한 연말
지구촌 사람들은 행복한 크리스마스에
무엇을 먹으며 보낼까

54 **DIY 리사이클링**
옷으로 사람과 사람을 잇다, 지구를 웃게 하다
소외계층과 환경을 지키는 '옷캔' 조윤찬 대표
& 헌 옷으로 포근한 겨울 소품 만들기

언제나 더케이
회원들의 일상과 함께하는 한국교직원공제회의
최신 정보와 주요 소식 & 이벤트

58 **The-K Focus**
사람과 사회에 책임을 다합니다, 따뜻한 마음을 더합니다
공제회 사회공헌 & 배리어프리 캠페인

62 **일상 속의 The-K**
오직 회원님과 함께 하는 The-K 매거진 창간 5주년 이야기 #2

66 **「The-K 매거진」 베스트 코너 특별 소장본**
교육 가족 여러분 곁으로 찾아갑니다

68 **「The-K 매거진」 싣고 달려가는 커피트럭**
일곱 번째 현장 이야기 : 강원도 원주 북원여자고등학교 편

72 **The-K News** 공제회 주요 소식 & 이벤트

76 **회원의견**

80 **The-K Family**
2022년 교직원라이프 생명보험 BEST3 한 번에 만나보기!

81 **2023년 The-K 가족의 '계묘년' 삼행시 버킷리스트**
& 2022 BEST 기사 어워드 이벤트

82 **온라인 이벤트**

83 **12월호 초성퀴즈 & 즉석당첨 이벤트**

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

웹진 안드로이드앱 아이폰앱

한국교직원공제회 • 회원콜센터 1577-3400 • 보험콜센터 1577-3993

서로의 빛을 마주할 때

하루하루 치열한 일상 속에서, 영혼의 고요·마음의 평온을 느끼는 것은 쉽지 않은 일입니다.
홀로 가만히 촛불을 켜고 한참 바라보고만 싶은 날이 있습니다.
태양 같은 큰 빛은 우리를 밖으로 이끌지만, 작은 촛불은 내 안의 소리에 귀 기울이게 만듭니다.
'한 개의 촛불로서 많은 불을 붙여도, 처음 촛불의 빛은 약해지지 않는다.' 탈무드의 격언입니다.
혼자서 빛나는 촛불은 없고, 혼자서 빛나는 삶은 없으며, 서로의 빛을 마주할 때 더 아름다운 빛이 납니다.
진실하게 마주하고, 마음을 나누는 것은 어둠 속에서 빛을 발하는 촛불처럼
더 강인하고 따뜻한 빛으로 주위를 더 밝게 만들 것입니다.
때로는 누군가 나에게 새로운 촛불과 온기를 건네줄 수도 있으니
2022년의 마지막, 나의 촛대를 조심히 기울여 누군가에게 귀한 빛을 전해주는 것은 어떨까요.

올해 마지막 호에서는 나눔과 사랑으로 세상을 밝히고, 더 따뜻하게 만드는 이들의 이야기를 담았습니다.
바쁘게 사느라 정작 소중한 이들에게 전하지 못했던 회원 22인의 '아듀 2022년' 감사 메시지를 시작으로
100세 시대에 건강한 노화를 위한 '좋은 생각'을 고려대학교 의과대학 나흥식 명예교수에게 들어보았습니다.
세상 속 가려진 추운 곳을 아이들과 찾아 나눔의 가치를 알리며 학교 밖 교육을 실천하는
경문고등학교 박범철 교사가 만든 '따봉(따뜻한 봉사활동)'의 선한 영향력을 '오늘의 학교'에서 만나고,
'인생 이모작'에서는 아름다운 음악 선율로 소외된 지역 어르신들과 마을 주민에게
세상의 온기를 전하는 퇴직 교직원·공무원 봉사단체인 '대경상록하모니카봉사단'의 선행을 소개합니다.
아이들에게 '깨끗한 바다'를 선물하는 꿈을 이루기 위해 어릴 적 뛰놀던 통영 앞바다에서
10년째 해양 쓰레기를 줍는 통영 산양초등학교 이종호 교사의 이야기도 전합니다.

진정한 쉼이 필요한 연말, 초겨울 갈대밭과 동백꽃이 가득한 충남 서천으로의 여행을 함께 떠나고
지구촌 사람들이 행복한 크리스마스를 보내는 모습과 크리스마스를 닮은 이색 음식 요리법,
버리는 옷으로 포근한 겨울 소품을 만드는 방법까지 공유합니다.

「The-K 매거진」 창간 5주년을 기념해 정성스럽게 보내주신 회원님들의 귀한 사연들과
사람과 사회에 책임을 다하고 따뜻한 마음을 전하는 공제회 사회공헌 활동 & 배리어프리 캠페인,
그간의 고단함과 수능 시험의 긴장을 위로하고 응원하기 위해 강원 원주 북원여자고등학교로
달려간 커피트럭 행사 현장의 생생한 이야기로 만날 수 있습니다.

마주할수록 더 환하고 아름답게 빛나는 촛불이
12월 열심히 달려온 우리 모두의 마음에도 밝게 켜지기를 기원합니다.

소중한 당신, 그리고 우리 올 한 해도 수고했어요

2022년을 보내며 공제회원 22인이 서로에게 전하는 감사의 마음

인디언 부족은 12월을 '무소유의 달' '침묵하는 달'이라고 부릅니다. 1년에 한 번 늘 어김없이 돌아오는 작별의 시간, 너무 많은 것을 안고 버티며 살아오진 않았는지 되돌아보고, 정돈하라는 의미겠지요. 또 한 해를 열심히 살아온 모두에게 수고했다는 인사와 감사의 마음을 나누고자 『The-K 매거진』이 진행한 '아듀 2022 이벤트'에 총 1,876명의 교육 가족이 참여해주셨습니다. 서로를 향한 응원과 감사, 위로와 아쉬움을 담은 사연들로 더 따뜻한 연말이 되었으면 하는 마음입니다. 올 한 해 『The-K 매거진』과 함께 해주신 교육 가족 여러분께 깊은 감사의 인사를 드리며, 행복하고 사랑 가득한 12월 되시기를 바랍니다. ⓚ

※ 본문에 게재된 내용은 실제 사연 내용 중 일부를 발췌한 것임을 알려드립니다.

진정한 영웅, 학교 선생님들에게

한 해 동안 고생한 학교 선생님들에게 고마운 마음을 전하고 싶습니다. 교실에서 수업하랴 학생들 간의 의견 충돌을 조정하랴 수업 연구하랴 학부모 전화 응대하랴 등 많은 이해관계 속에서 갈등을 조정하고, 때로는 힘겹지만 교사라는 자부심과 긍정적 에너지로 열심히 사는 선생님들께 감사한 마음을 전합니다. 코로나19로 한 선생님이 못 나오시면 전담 시간에 대신 수업 들어가고, 학생이 학교에 안 나오면 온라인 원격 수업 준비하고, 줌으로 연결해서 수업하며 각종 공문도 퇴근 전까지 작성하는 등 심장이 10개라도 모자랄 판에 빠듯하게 시간을 보내는 선생님들께 진정한 영웅이라 칭하고 싶습니다. 헌신, 사랑, 책임 등 사회의 정화 역할을 하는 선생님들이야말로 없어서는 안 되는 등불입니다. 앞으로도 지금처럼 때로는 힘들고 지치시더라도 건강 잃지 마시고 한 명의 학생이라도 포기하지 않는 삶을 살아주시기를 바랍니다. 항상 건강하고 뒤에서 응원하는 사람이 있다는 걸 기억해 주세요.

- 서*민 회원 설봉초등학교

존경하는 김무호 교감 선생님께

지난 일 년간 저는 긴 투병 생활로 힘겨운 한 해를 보냈습니다. 선생님께서는 어렵고 힘든 상황에서 용기를 주시는 따뜻한 말씀과 함께 묵묵히 각종 업무를 지원해주셨습니다. 선생님의 따뜻한 관심 덕분에 제 건강은 극적으로 회복되었고, 긴장된 마음을 조금이나마 놓을 수 있는 상황이 되었습니다. 너무 감사하고 또 감사하다는 말씀 드립니다.

남은 공직생활, 저처럼 어려운 상황에 놓인 동료들을 돕는, 선생님의 반이라도 닮을 수 있는 사람이 되도록 노력하겠습니다. 진심으로 감사드리고, 생을 다하는 때까지 뜨거운 동료로 함께 하겠습니다.

- 정*재 회원 종로도서관

첫 발령 해를 보낸 사랑하는 딸에게

딸아, 안녕. 올 한해 고생이 많았어. 첫 발령이라 모든 게 어색하고 두렵고 힘들었지? 네가 퇴근해서 엄마의 힘듦을 알 것 같다고 얘기했을 때 많이 고맙고 안타까웠단다. 내가 해줄 수 있는 말은 비가 오면 언젠가는 그치고 해가 뜨고 무지개가 보이듯, 힘든 일도 끝이 있고 그 속에서 행복도 행운도 있다는 것이란다. 올해 끝까지 잘 마치고 내년에도 하루를 소중하게 보내자!

- 배*숙 회원 前 수원북중학교

그리운 나의 제자들에게

사랑하는 제자들! 은퇴하고 나니 제일 생각나고, 그리운 것을 왜 그때는 몰랐을까요? 힘들고 지친다고 느껴졌던 교단! 거기에는 에너지 넘치고 생동감이 울렁대는 너희들이 있었기에 행복했었는데. 정말 그때로 돌아가서 보고 싶구나. 뒤돌아보니 너희들은 내 삶의 전부였어. 같이 웃고, 울고, 힘들어하면서도 때론 그 속에서 행복을 만끽했었지. 모두가 그립구나. 다들 건강하고 행복하렴. 다시 만날 날을 기대하면서, 안녕.

- 고*애 회원 前 전북하이텍고등학교

항상 힘이 되어주시는 조리사 선생님께

같이 근무하고 있는 조리사 선생님께 한 해 동안 너무나 고마웠던 것을 전하고 싶습니다. 4개 학교를 조리하는 도서벽지형 공동 조리학교에서 업무 난이도가 너무 높아 2~3개월마다 조리실무사가 이직하고 신규 발령이 나는 등 업무 수행에 있어 너무나 힘들고, 조리실무사들의 코로나 확진으로 급식 업무에 지장을 초래했음에도 불구하고, 대체식은 최소화하고 정상적인 급식 제공을 위하여 최선을 다해주셨습니다. 연가, 병가 한번 없이 책임을 다하시고 본교와 비조리 학교 학생들과 교직원들의 급식을 위해 함께 노력해주셔서 너무 감사합니다. 같이 근무하는 영양교사로서 이렇게 책임감 있고 헌신적으로 일하시는 조리사 선생님을 만난 것에 진심으로 감사드립니다. 어려운 환경에서도 웃으시며 "그래도 우리가 해야 할 일이니 최선을 다해야죠!" 그 모습에 저도 힘을 내어 함께 열심히 일하고 있습니다.

- 안*경 회원 용연초등학교

한 해 동안 고생하신 학교 선생님들에게

교장실에 출근해 업무를 보고 퇴근 무렵이 되면 오늘도 별일 없이 하루의 일상을 마무리했다는 안도감에 무엇보다 같이 근무하는 교직원들에게 감사의 마음을 전합니다. 학교 현장이 어렵고 힘들지만 편안한 일상을 보내고 아침에 집을 나섰던 나의 공간을 향해 가벼운 발걸음으로 돌아갈 수 있는 건 본교 교육 가족 모두가 힘써준 결과이기에 더욱 감사한 일상입니다. 아이들을 지도하시는 선생님들, 교육활동이 원만하게 잘 돌아갈 수 있도록 지원해주는 행정실 가족들, 조리원님, 돌봄전담사, 배움터 지킴이, 교육활동 자원봉사자분들까지 모두 다양한 영역에서 열심히 근무해주시는 덕분이라 생각하며 항상 건강 잘 챙기시고 한해 마무리가 잘 이루어지기를 소망해봅니다. 감사합니다, 사랑합니다.

- 이*경 회원 대전신평초등학교

존경하고 사랑하는 부모님께

2022년도 올해는 정말 잊지 못할 것입니다. 24살 첫 교직을 시작해서 7년간 교사의 사명감으로 학생들과 함께했습니다. 2022년에 임용을 통과했고 더 따뜻하고 뭉클한 한 해를 보내고 있습니다. 언제나 제 곁에서 저를 응원해주고 모든 지원과 지지를 해주신 하나뿐인 사랑하는 부모님께 정말 감사드립니다. 덕분에 힘든 순간들도 견딜 수 있었고 씩씩하게 웃으며 해낼 수 있었습니다. 사랑하는 부모님이 바로 곁에 없었다면 저는 무너졌을 수도 있습니다. 잊지 못할 순간을 선물해주신 부모님, 존경합니다. 사랑합니다.

- 서*연 회원 영동고등학교

항상 노력해주는 모습이 고마운 사랑하는 남편에게

사랑하는 저희 남편에게 메시지를 전합니다. 저는 대학병원 교직원으로 11년째 근무 중입니다. 3교대 간호사로 11년째 근무하면서 대학원 석사과정까지 병행하다 보니 남편을 많이 챙겨주지 못했어요. 바쁜 저를 위해 매일 집안일을 하고, 사업이 잘 되지 않아 항상 미안해하는 남편에게 이야기해주고 싶습니다. 남편! 나 교직원공제회에 빵빵하게 장기저축급여 들고 있거든. 최고 구좌 늘어날 때마다 꽉꽉 채워서 열심히 돈 모으고 있으니까! 우리 남편 너무 스트레스 받지 마! 우리 노후는 교직원공제회가 해결해 줄 거니까 걱정 말고, 하고 싶은 거 다 해! 올해는 힘들었지만 내년에는 승승장구할 것이라 믿어 의심치 않아! 정말 사랑해. 그리고 날 위해 항상 노력해줘서 고마워. 내가 더 잘할게!

- 최*진 회원 계명대학교 동산의료원

서로 돕고 챙겨주며 어려움을 함께 이겨낸 모든 교육 가족 여러분께

"모두가 여러분들 덕분입니다~!!" 평소 '덕분입니다~!'라는 표현을 참 좋아하고 즐겨 쓰는데요, 한 해를 마무리하는 지금 같은 시점에서 가장 어울리고, 또 많이 사용해도 괜찮은 표현이라 생각됩니다. 우리 같은 교육 가족들은 모두가 서로서로 위해주며 돕고 챙겨준 덕분에 각자의 위치에서 아무 탈 없이 무사히 1년을 마무리할 수 있다고 생각합니다. 사회적으로 코로나의 위험, 10.29 참사와 같은 사회적 비극, 크고 작은 사건·사고가 많은 상황에서 각자 최선의 노력을 기울인 덕분에 우리는 모두 평소와 같은 평온함 속에서 앞으로 나아갈 수 있다고 생각합니다. 멀리 떨어져 있어 자주 찾아뵙지 못하는 분들, 그리고 금방이라도 연락을 취할 수 있는 분들께도 마음으로는 응원하고 지지하고 있다는 것을 알아주시고, 힘내서 건강하고 행복한 하루하루를 살아가시길 기도합니다. 이렇게 서로 챙겨주고 마음 써준 '덕분에' 우리는 모두 앞으로 나아가고 있는지도 모릅니다.

모두들 힘내시고, 계속하여 좋은 일들도 많이 생기고, 의미 있는 하루하루를 보내시길 기원합니다. 한국교직원공제회 회원 여러분 모두 화이팅~!

- 신*원 회원 인천전자마이스터고등학교

한줄기 빛이 되어주신 은사님께

연말연시가 되면, 누구에게도 아픔을 털어놓지 못하고 겉돌고 있던 제게 손 내밀어주셨던 은사님을 떠올립니다. 무엇이 그리 힘들었는지 내내 방황하던 저를 붙잡아주신 은혁기 교수님께 감사한 마음을 전하고 싶습니다. 깊고 어두운 동굴 속에 갇혀 혼자의 힘으로는 도저히 걸어 나갈 수 없을 것만 같았던 그때 교수님은 제게 일어설 수 있는 용기를 주셨어요. 천 걸음 만 걸음을 달려 나가야 동굴 밖일 것이라 생각했는데, 어느 순간 눈 떠보니 밝은 세상이었습니다. 세월이 흘러 저도 누군가의 스승이 되었어요. 마음이 힘든 제자들을 보면 저 역시 그때의 교수님을 떠올리며 손을 내밀어보곤 합니다. 고맙게도 손을 잡아주는 제자들에게 교수님이 주신 따뜻한 마음을 전하고 있어요. 교수님 덕분에 저는 마음속 온기를 나눌 수 있는 사람이 되었습니다.

- 박*경 회원 가내초등학교

마음 따뜻한 동학년 선생님들께

벌써 2022년도 다 가고 있습니다. 마음 따뜻한 선생님들과 함께한 너무 행복하고, 너무 소중한 시간이었어요. 선생님들 덕분에, 선생님들과 함께라서 교직에서의 마지막 해를 더욱 감사하게 보냈습니다. 지금처럼 앞으로도 모두가 잘 되면 좋겠습니다. 소중한 아이들을 위해, 더 의미 있고 보람 있는 학교 활동을 위해, 함께 생각하고 노력했던 그 많은 교육활동과 함께했던 많은 추억들, 마음과 뜻을 모으고 나누었던 그 시간들을 오래오래 간직하고 기억하겠습니다. 고마운 선생님들과의 2022년, 저의 마지막 교직 생활, 행복하게 교직을 떠납니다. 진심으로 감사합니다.

- 유*순 회원 인천용마초등학교

푸르른 소나무 같은 교장 선생님께

한병헌 교장 선생님께 감사의 말씀을 전하고 싶습니다. 임용고시에 계속 떨어지며 기간제 교사를 하던 당시 계속 도전해서 꼭 교사의 길을 가라고, 너는 좋은 교사가 될 거라고 격려해주시던 마음이 밑바탕이 되어 현재 교사가 되었습니다. 사시사철 푸르른 소나무처럼 늘 한결같이 청렴하시던 선생님의 모습을 본받아 남은 교직 생활도 열심히 생활하고 싶습니다. 쑥스러워 제대로 전하지 못했던 마음을 이번 기회에나마 간접적으로 전합니다. 늘 감사합니다.

- **신*은 회원** 애월중학교

귀한 보석 같은 이미란 선생님께

이미란 선생님. 제가 휴직 후 복직하고, 적지 않은 나이에 담임을 오랜만에 맡아 행정적인 업무나 학생들과의 일상생활 등에서 어려움을 겪었을 때 옆 반 담임으로서 항상 먼저 손 내밀어 주던 따스함 잊지 않고 있어요. 특히 "아. 이거 어떡하지?"하고 말할 때 "어떡하긴 뭘 어떡해. 그깟 것 하면 되지!"하고 쿨하게 말하던 모습을 보며, 매사에 불안이나 불평보다 긍정적이고 밝은 시선으로 세상을 더 아름답게 보게 해줘서 고마워요. 자주 만나지 못해도 교직 생활에서 만난 귀한 보석 같은 사람입니다.

- **정*정 회원** 금곡고등학교

어디서든 반짝반짝 빛나고 계실 부장님께

안녕하세요. 석향숙 부장님. 제가 아무것도 모르던 신규 간호사일 때 수간호사 선생님이셨고, 간호사의 위상과 책임감, 그리고 긍지를 배웠습니다. 때로는 엄마처럼 따뜻하게 감싸주시고 때로는 선배처럼 잘 이끌어주시고 가르쳐주신 덕분에 우리 병원 간호사라는 게 늘 자랑스럽고 그에 따른 능력을 겸비하기 위해 열심히 노력했던 것 같습니다. 시간이 흘러 아이를 키우면서 사직했을 때 잊지 않고 찾아주시고, 다시 대학병원 전문직 간호사로 일할 수 있게 해주셔서 감사드립니다. 저에게는 인생의 소중한 기회를 주셨어요.

지금은 부장님께서 정년 퇴직하셔서 함께 하지 못하지만 밝고 진취적인 모습으로 어디선가 반짝반짝 빛나며 살고 계실 것이라 믿어 의심치 않습니다. 선생님께서 주신 소중한 기회를 저도 감사히 여기고 하루하루 열심히 행복하게 지내도록 노력하겠습니다. 늘 건강하시고 행복하세요. 서로 마주 보고 차 마시며 추억을 이야기 나눌 날이 언젠가 오겠지요?

- **최*안 회원** 인제대학교 해운대백병원

가르침과 든든함을 주신 선배님께

올해로 5년 차, 벌써 내년이면 새로운 학교로 전보를 갑니다. 2년 차에 만나 지금까지 4년간 함께 특수학급을 운영해왔지요.

혼자였다면 더 힘들었을 텐데 함께여서 든든했던 시간이었습니다. 혼자였다면 배울 수 없었을 텐데 선배의 가르침으로 성장할 수 있었습니다.

흔히 외딴 섬 같다고 하는 특수학급이지만 함께 여서 외롭지 않았습니다. 고맙습니다!

- **이*원 회원** 종암중학교

열정으로 하나가 되었던 교직 동료, 후배들에게

열정을 불태우고, 밀어주고, 당겨주면서 함께 학교에서 근무했던 교직 동료, 후배들 70여 명의 얼굴이 잊히지 않습니다. 한 동료는 학교에서 6년 동안 교장으로 근무하며 신임교사들을 다독이고 지도하여 지금은 어엿한 중견 교사이자 학교의 기둥이 되었고, 각급 학교에서 리더로 활동하는 모습들을 보면 보람 있고 자랑스러웠던 20여 년 전의 학교생활이 그리워지고 보고파집니다. 지금도 잊지 않고 집안의 애경사 등등을 알려주어 함께 하는 의리의 선생님들 정말 고맙고 감사하며 선생님들을 위해 잠들 때면 가정과 학교, 건강을 지켜 달라고 매일 기도하고 있습니다. 우리 선생님들, 힘내시고 화이팅하시어 대한민국의 스승으로 빛나시길 다시 한번 기원합니다.

- **윤*중 회원** 前 파주와동초등학교

15년째 교사의 길을 함께 가고 있는 늘 사랑하고 고마운 아내에게

15년째 교사의 길을 함께 가고 있는 경북 북부 지역 출신의 무뚝뚝이와 결혼한 지 15여 년, 아이 둘을 건강하게 키워가는 사랑하는 아내에게 평소 말하지 못한 고마운 마음을 이 기회를 빌어 표합니다. 아내와 저는 선배 교사들의 배려와 지원으로 같은 중학교에 근무하며 2여 년의 연애 끝에 사랑의 결실을 맺었습니다. 첫째를, 그리고 2년 후 둘째를 출산하면서 피곤함에 지쳐 힘들어하던 시기에, 저는 고3 담임을 하게 되었습니다. 업무를 마치고 오면 11시 반, 육아에 지쳐 젖먹이 아이와 함께 잠들어 있는 모습이 짠하여, 치우지도 못한 밥상을 혹여나 깰까 조심스레 치우며, 고마움을 대신하기도 하였으나 정작 사랑스러운 말 한마디, 고맙다는 말 한마디 제대로 못 하고 10여 년이 더 흘렀습니다. 남겨진 달력은 이제 1장! 올해가 가기 전, 속으로만 생각하던 마음을 용기 내어 말해봅니다. 사랑한다고 그리고 고맙다고.

- **박*희 회원** 대구고등학교

버팀목이 되어주신 이재원 교장 선생님께

학교를 옮기게 되어 같은 곳에서 근무하지는 않았지만, 선생님이 학교 어딘가에 계신다는 것만으로도 제게는 늘 든든했습니다. 처음 발령받았을 때부터 8년간 제가 교사로서 부딪히고, 넘어지고, 주저앉고 다시 힘내는 그 모든 과정을 지켜보신 교장 선생님께서는 어떤 상황에서라도 저를 지적하지 않으시고, 힘을 주시고자 했다는 것을 시간이 갈수록 느끼고 있습니다. 제게 해주신 말씀, "최 선생에게 힘이 되는 관리자가 될게요. 저를 믿고 소신껏 일하세요." 그 한마디로 외로웠던 그곳에서의 8년을 버텼습니다. 그 힘이 없었다면 저는 지금 이렇게 행복한 교사로 살아갈 수 없었을지도 모릅니다. 즐거운 학교생활을 할 수 있도록 힘들었던 시절 저의 버팀목이 되어주신 영원한 저의 교장 선생님! 저 또한 교장 선생님처럼 후배들에게 버팀목이 되어주는 교사로 성장하겠습니다.

- **최*실 회원** 성화중학교

늘 힘이 되어주시는 인성 부장님께

인성 부장님! 한 해 동안 정말 감사했습니다. 고작 2년 차 교사인 제가 감당하기 힘든 수준의 아이를 맡아 이래저래 힘든 한 해를 보냈어요. 울기도 많이 울고요. 그래도 부장님 덕분에 한해를 잘 버틸 수 있었어요. 업무도 무척 바쁘신데, 제일 많이 도와주시고, 무엇보다 따뜻한 조언의 말씀 많이 해주셔서 감사해요. "선생님, 많이 힘들겠지만 그래도 이 일이 선생님의 교직 생활에 큰 상처로 남지 않았으면 좋겠어요. 앞으로 선생님은 더 예쁜 아이들도 많이 만날 거고, 더 행복한 일들을 많이 만날 거예요. 부디 무너지지 마세요." 부장님의 말씀이 마음에 참 많이 남아요. 부장님께서 만날 하루하루가 늘 행복하기를 진심으로 바라요. 정말 감사합니다.

- **성*원 회원** 청옥초등학교

부족함을 채워주시는 동료분들께

새로운 부서로 올해 8월에 발령이 났습니다. 5년여 기간 동안 함께 고민하고, 노력해서 어느 정도 학교 발전에 이바지했다고 자부하며 보냈는데, 타 부서로 오고 나니 내가 한 노력은 아주 극히 일부에 지나지 않는다고 느꼈습니다. 저의 부족한 점을 비워주시고 채워주신 동료분들께 깊이 감사드립니다. 더불어 이십 년을 본부에서 지내다가 부속부서로 오게 되면서 새롭게 접하는 업무에 대해 부담을 덜어주기 위해 노력해주는 후배, 동료 여러분께도 깊이 감사드립니다. 앞으로도 대학 교직원 구성원으로서 빈틈없이 노력할 수 있도록 모두가 도와주고 바라봐주었으면 좋겠습니다. 올해도 마무리 잘해서 내년에도 학생들이 학교에 오고 싶게끔 만들어봅시다.

- **김*겸 회원** 선문대학교

나의 고마운 동료, 조리 실무사님들에게

활시위를 떠난 화살같이 정말 어느 사이 또 한 번의 한해살이 막바지에 들었나 봅니다. 두 번째 맞는 학교급식 조리실무사로서의 걱정 가득했던 3월 초. 혹여 동료들에게 피해를 주지는 않을까, 내 체력이 잘 버텨낼까, 정신적·육체적 힘듦을 나 스스로 잘 이겨낼까. 불안과 걱정으로 시작하여 하루하루를 보냈지만, 책임감과 의무감, 우리 학생들에게 한 끼의 맛난 식사를 대접하는 기쁨 또한 느끼며 하루하루가 새날이듯 조리 방법과 내용을 익혀가고 있는 지금입니다. 이것이 가능한 건, 늘 힘이 되어 주고 서투른 일을 차근차근 잘 가르쳐 주는 우리 동료들이 있기 때문입니다. 매일 만나는 나의 동료, 조리 실무사님들께 이 기회를 빌려 고마움을 전하고 싶습니다. 제대로 고맙다는 표현도 한 번 못 했는데 정말 많이 감사하고, 도처에 위험이 도사리고 있는 작업환경에서 다치지 말고 건강 잘 보듬으며 오늘도, 내일도 함께 하는 그 언제나, 웃을 수 있기를 두 손 모아 기원합니다.

- **오*남 회원** 인천초은고등학교

내 곁에 있는 소중한 모든 인연들에게

올 한 해 저, 우리 가족 그리고 모든 교직원 여러분들이 격동의 시기를 겨우내 살아남으셨을 듯합니다. 정신없는 나날들을 핑계랍시고 부모님께 그리고 언니에게도 연락을 제대로 하지 못했습니다. '나는 원래 연락을 잘 안 하는 편이지'하며 어물쩍 많이도 연락을 넘겼습니다. 하지만 일상을 살아가다 보면 문득 내 옆에 있는 모든 인연들의 소중함을 느끼곤 합니다. 내가 근심, 걱정 없이 행복한 날은 누구 옆에 있었던 날들인가 생각하면서 말이죠. 동료 선생님, 우리 가족, 할머니, 할아버지 제 주위에 계신 모든 인연들 덕분에 올 한해를 또 탈 없이 넘길 수 있었습니다. 수많은 응원과 지지 속에서 제가 살아가고 행복해하고 있습니다. 감사합니다. 제가 꼭 백배 천배 만 배로 갚겠습니다. 다들 기다려주세요! 평소에는 부끄러워서 하지 못했던 감사 인사도 이번 기회를 통해 하게 되네요. 그리고 공제회 회원분들도 따뜻하고 포근한 곳에서 연말 보내시고, 올해 마무리도 행복하게 하셨으면 좋겠습니다. 항상 건강하세요!

- **정*영 회원** 시흥가온초등학교

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

겨울 숲에 서면
기도하는 나무를 본다

白 | 유인영 회원 (전주대학교)

유화, 90.9*65.1cm, 2018

작가 노트 :
눈 내린 자작나무 숲 속은 신체와 정신을 정화해 주는 장(場)으로 작용한다. 맑고 깨끗한 기분, 순백의 공간에서 실용주의적 욕심을 버리고 비움의 행복, 순수의 소통을 느끼고 싶은 마음을 표현하였다.

겨울나무

하
청
호

겨울 숲에 서면
기도하는 나무를 본다
잎새의 반짝이는 몸짓도
떠나보내고
온갖 풀벌레의 재잘거림도
비워 버리고
떠나간 모든 것들을 위해
외곬로만 우러러 기도하는
어머니 같은 나무를 본다

어쩌다 별빛 고운 날이면
흔적만 남은 아이들의 눈망울을
별들 속에 헤아리고
이제 모든 것을 주어 버리고
아무것도 가진 것 없는
어머니 같은 나무를 본다
이 겨울
혼자서 북풍을 맞고 서서
기도로 지새우는
은혜로 선 겨울 어머니를 본다.

WRITER

하청호 시인은 1972년 「매일신문」과 「동아일보」 신춘문예에서 동시 부문에 당선되어 시인으로 등단했다. 그 후 동시집 「빛과 잠」 「잡초 뽑기」 「무릎학교」 「초록은 채워지는 빛깔이네」 「데칼코마니」와 시집 「새소리 그림자는 연잎으로 뜨고」 「다비(茶毘)노을」 「그대는 눈꽃 앞에서 그냥 아름다우시면 됩니다」 등을 출간했으며 방정환문학상, 대한민국 문학상, 윤석중문학상, 박홍근아동문학상, 대한민국예술문화상 등을 수상했다. 대구광역시교육청 장학사·장학관, 경북대학교 사범대학 부설초등학교 교장을 역임하고 현재는 은퇴 후 대구문학관 관장, 한국아동문인협회 부이사장으로 재직하며 시를 쓰고 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)

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

노화 폭탄 없이 100세까지 건강하게 사는법
절제하고 공존하는 삶이 주는 행복을 만들어가세요

고려대학교 의과대학 나흥식 명예교수

'한 손에 막대 잡고 또 한 손에 가시 쥐고 / 늙는 길 가시로 막고 오는 백발 막대로 치려 했더니 / 백발이 제 먼저 알고 지름길로 오더라.' 고려 후기 우탁이 지은 '탄로가(嘆老歌)'다. 700여 년 전 작품에서도 알 수 있듯, 인간은 무슨 수를 써서라도 노화를 막고 싶어 한다. 막대와 가시도 소용없다면, 노화는 무엇으로 막을 수 있을까? 새해를 앞두고 더 젊고 건강한 삶을 희망하는 이들을 위해 뇌 의학자이자 생리학자인 고려대학교 의과대학 나흥식 명예교수에게 물었다.

글 이성미 / **사진** 김수

QR코드를 스캔하시면 평균 수명 100세 시대에 건강하게 나이 들기 위해서 실천해야 할 것들을 뇌 의학자이자 생리학자인 나흥식 명예교수의 명강의로 확인하실 수 있습니다.

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.

살아 있는 것은 모두 늙는다

양(量)과 질(質). 살면서 우리는 이 중 한쪽을 선택해야 할 때가 있다. 인생도 양과 질, 즉 오래 사는 것과 건강하게 사는 것 중 하나를 선택해야 한다면 어떨까? 쉽게 선택하기 어려울 것이다. 건강 없는 100세 시대는 재앙이며, 건강과 수명을 맞바꾸라 해도 영 아까운 마음이 든다. 생명 연장을 위한 노력으로 기대수명 100세를 바라보게 된 지금, 이제 우리는 오랜 젊음까지 손에 쥐려 한다.

고려대학교 의과대학 나흥식 명예교수도 "젊음을 오래 유지하는 방법이 있나요?"라는 질문을 자주 받는다. 생명체가 살아가는 이치, 생리학(生理學)을 연구한 그에게서 답을 구하려는 것이다. 오래도록 젊게 사는 법을 알기 위해선 노화가 일어나는 이유부터 알아야 한다.

노화를 일으키는 요인은 많지만, 그중 가장 주목해야 할 것은 텔로미어(Telomere)다. 우리 몸에는 100조 개가 넘는 세포가 존재하고, 이것은 인체의 각 기관을 구성한다. 세포에 따라 다르지만, 수명은 보통 한 달 정도다. 피부의 표피세포를 예로 들어보자. 표피의 가장 아래쪽에 있는 기저세포가 분화해 맨 위에 있는 각질세포로 변하는 데에는 28일 정도가 걸린다. 그 이후에는 피부에서 떨어져 나간다. 분열하든 커지든 세포는 끊임없이 변하고, 1년도 되기 전에 우리 몸을 구성하는 세포의 모든 성분은 새 것으로 교체된다. 나흥식 교수가 "1년 전의 나와 오늘의 나는 다르다"라고 말하는 이유가 여기에 있다. 하지만 우리 몸은 영원히 새로워질 수 없다. 세포 내 염색체 양 끝에 존재하는 텔로미어 때문이다. 세포가 분열할 때마다 텔로미어의 길이는 짧아지고, 다 마모되면 세포는 분열을 완전히 멈춘다. 그러고는 죽음이 찾아온다.

고려대학교 의과대학 강연 모습 [출처:고려대학교 공식 유튜브]

세바시 강연 모습 [출처:세바시 공식 유튜브]

또 하나의 원인은 산소다. 우리는 산소 없이는 단 몇 분도 살 수 없다. 산소는 우리 몸속에 들어와 대사가 이루어지도록 돕는다. 그리고 역할이 끝나면 찌꺼기인 활성산소를 남긴다. 그런데 이 활성산소는 체내의 정상 세포를 공격해 노화나 각종 질병을 일으킨다. 우리는 산소가 없으면 죽지만, 아이러니하게도 산소 찌꺼기 때문에 죽음에 가까워지는 것이다. 결국 살아 있다면, 우리는 늙는다.

"노화란 자연스러운 현상입니다. 자동차를 예로 들어보시지요. 차를 처음 사면 어떤가요? 반짝반짝하고, 도로에서도 쌩쌩 잘 달립니다. 하지만 시간이 지나면요? 예전 같지 않죠. 수리하고, 부품도 교체해야 합니다. 그냥 놔둬도 녹이 슬 테고요. 결국 못 쓰게 되어버립니다. 사람도 마찬가지입니다. 자동차의 노후를 막을 수 없듯, 사람도 살아 있다면 노화는 막을 수 없습니다."

더 움직이고, 더 눈을 맞추고, 더 많이 웃으세요

잘 관리하면 차의 수명이 연장되듯, 우리도 노력을 통해 노화를 늦출 수는 있다. 제일 정확한 방법은 노화의 주범인 체내 활성산소를 없애는 것이다. 활성산소의 가장 좋은 동료는 '스트레스', 가장 큰 적은 '행복'이다. 따라서 스트레스를 줄이고, 행복 호르몬인 엔도르핀·세로토닌·도파민·옥시토신이 잘 분비되도록 도와야 한다. 특히 건강한 자극인 운동이 필요하다.

"과학의 발달로 우리의 삶은 점점 더 편리해지고 있습니다. 청소는 로봇이 해주고, 말 한마디로 각종 시스템을 조종할 수도 있습니다. 하지만 편리함에 가까워질수록 건강은 멀어지죠. 편리함만 좇지 말고 많이 움직이세요. 마라

톤을 생각해 보세요. 처음에는 견디기 힘들지만, 일정 시간이 지나면 힘든 것은 잊고 마치 날아갈 듯한 기분이 듭니다. 엔도르핀 때문이에요. 매일 꾸준히 운동하면 몸뿐 아니라 마음도 건강해질 수 있습니다."

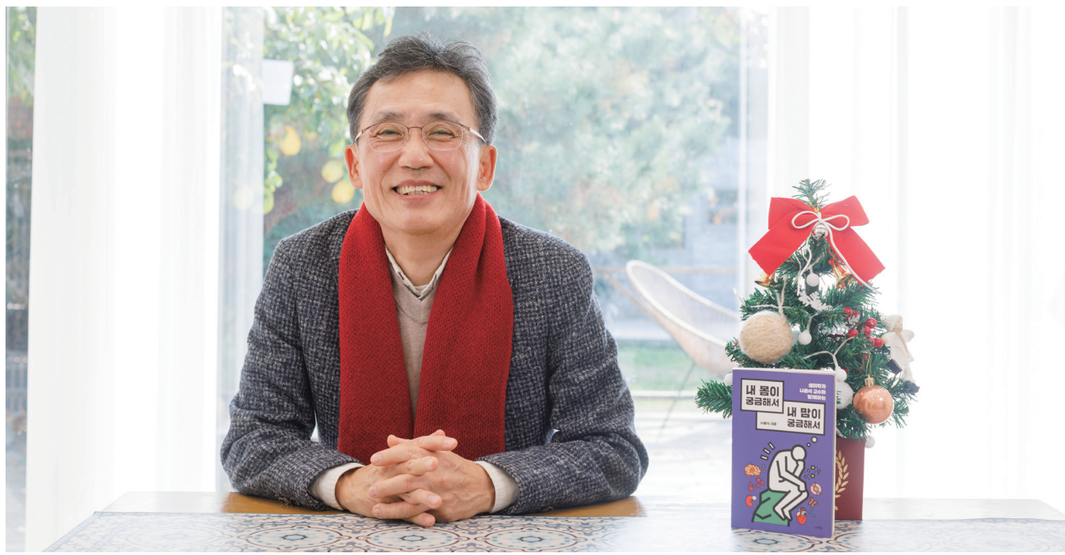
오감(五感), 즉 시각·청각·후각·미각·촉각을 충족해줘도 좋다. 원숭이는 털을 골라주며 서로에게 엔도르핀을 선물한다. 반면 인간은 진화 과정에서 털 대신 위생을 선택하면서 피부 접촉으로 얻을 수 있는 엔도르핀의 양이 줄었다. 심지어 지금은 코로나19로 거리 두기가 예의가 되었다. 따라서 나와 가장 가까운 사람들과 눈을 맞추고 신체 접촉을 자주 하는 것이 좋다. 웃음도 엔도르핀을 보충하는 데 효과적이다.

"눈은 소통의 창구입니다. 인간은 아주 오래전부터 눈을 통해 상대의 마음을 알아채고 또 소통해 왔습니다. 신기한 것은 인간만이 정면에서 눈의 흰자위가 보인다는 것입니다. 그래서 타인이 자신을 바라보고 있는지 쉽게 파악할 수 있죠. 스마트폰에 빠져 시선을 아래로 두고 있는 지금의 사람들을 보면, 호모사피엔스 이전으로 역행한 것 같다는 생각마저 듭니다. 고개를 들어 상대와 눈을 마주치세요. 타인과 눈을 맞출 때 우리 몸에서는 옥시토신이 생성되고, 그토록 바라던 젊음에 가까워질 수 있습니다. 결국 노화를 막는 방법은 간단합니다. 많이 움직이세요. 서로 마주 보세요. 체온을 나누세요. 웃으세요."

절제하고 공존하는 삶이 주는 충만한 행복

건강하게 나이 들 수 있는 또 다른 방법은 소식(小食)이다. 과유불급(過猶不及). 너무 많은 것은 무엇이든 우리 몸에 충격으로 받아들여진다. 운동은 좋지만 과하면 관절에 무리를 주고, 음식은 우리에게 영양분을 공급하지만 과하면 비만으로 이어진다. 따라서 '양'에 대한 욕심을 버려야 한다. 그래야 우리의 건강과 행복의 '질'이 채워진다. 나흥식 교수가 바라는 것도 인간의 이기심으로 채운 100세 시대가 아니라 다른 생명체와 더불어 살아가는 공존의 시대다.

"우리 주먹만 한 크기인 쥐의 수명은 길어야 3년입니다. 개는 오래 살면 열다섯 살이고요. 얼룩말은 25년, 코끼리는 60년을 삽니다. 무슨 차이인지 눈치채셨나요? 포유류는 덩치가 클수록 수명이 길어집니다. 인간은 어떻습니까? 인간은 얼룩말 정도 크기로 스무 살가량 사는 것이 자연스럽습니다. 실제로 1900년 무렵 우리나라 사람의 평균수명은 25세 정도였고요. 하지만 그로부터 120년이 흐른 지금은 어떤가요? 120세를 이야기합니다. 지구라는 같은 공간에서 한정된 자원을 나눠 쓰는데, 인간만 오래 사는 것은 동물 입장에서는 반칙입니다. 게다가 인간의 수명은 점점 늘어 60~80년 후면 지구상 인구가 100억 명을 넘을 거라고 합니다. 환경오염, 먹거리 부족 등 각종 문제에 대한 고민 없이 수명만 늘리면 과연 지구가 버틸 수 있을까요? 미래가 불투명한데 자국의 출산율과 자기 건강만 걱정해서 무엇 하나요? 이제는 사람의 건강뿐 아니라 지구의 건강을 생각할 때입니다."



우리는 '노화'에 앞서 '조화'를 생각해야 한다

나흥식 교수는 '적게 먹고, 많이 움직여라'라는 공식을 일상에 대입하고 있다. 정년퇴직했지만, 그는 현직에 있을 때와 같은 루틴으로 움직인다. 아침 일찍 일어나 산행하고, 정해진 시간에 식사하고, 꾸준히 연구와 저술 활동을 하며 내 몸이 '퇴직'이라는 변화를 알아차리지 못하게 하는 것이다. 학생들과 소통하는 일도 계속한다. 나흥식 교수는 요즘 초·중·고등학교 등을 찾아 재능 기부 강연을 한다. 그리고 학생들과 눈을 맞추고, 눈높이에 맞게 정보를 전달하고, 바른 인재로 자랄 수 있도록 길을 잡아준다.

오래전부터 나흥식 교수는 '강의왕'으로 통했다. 교수로 재직하는 동안 고려대학교 우수 강의상인 '석탑강의상'을 무려 열아홉 번이나 받았고, 교육부가 주관하는 일반인 대상 온라인 공개강좌 케이무크(K-MOOC, Korean Massive Open Online Course)에서도 최고 평가를 받았다. 나흥식 교수가 지난 8월 발행한 책 『내 몸이 궁금해서 내 맘이 궁금해서』에서는 좋은 발표자가 갖춰야 할 덕목을 다음과 같이 정리한다. '청중과 눈으로 교감하는 것이 중요합니다, 전달할 내용은 적게 할수록 좋습니다, 전달할 내용을 분명히 하는 게 중요합니다, 강의에 대한 연습을 해야 합니다, 강의를 이야기하듯 흥미롭게 진행하면 좋습니다, 자기의 강의를 스스로 평가해 보아야 합니다, 학생들의 이름을 외우면 좋습니다'. 이것을 정리하면 나흥식 교수가 강의왕, 소통왕이 될 수 있었던 비결은 결국 '관심'과 '배려'임을 알 수 있다.

"강의 전 '내가 학생이라면 무엇을 원할까?' 생각합니다. 제가 찾은 정답 중 하나는 '스토리텔링'입니다. 우리 뇌는 결코 쉽게 정보를 받아들여 주지 않습니다. 하지만 흥미로운 이야기 앞에서는 저절로 문을 열죠. 할머니의 옛날

김미경TV 출연 모습 [출처:MKTV 김미경TV 유튜브]

이야기는 오래 들어도 지루하지 않고 기억에도 남는 이유가 이것 때문입니다. 그렇게 학생을 배려하고 또 관심을 둔 덕에 후한 평가를 받을 수 있었던 것 같습니다."

우리가 타인과 건강한 관계를 유지할 수 있는 비결도, 노화를 늦추고 건강하게 살 수 있는 가장 좋은 방법도 결국은 '배려'일지 모른다. 자기 몸을 배려하고, 타인을 배려하고, 환경을 배려하는 것 말이다. 기후변화로 신종 전염병이 생겨나고, 지구촌 곳곳에서 자연재해가 발생하는 지금, 우리가 할 일은 더욱더 명확하다. 우리는 '노화'에 앞서 함께 잘 살아갈 수 있는 건강한 '조화'를 생각해야 한다. ⓚ

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

醫術 仁術

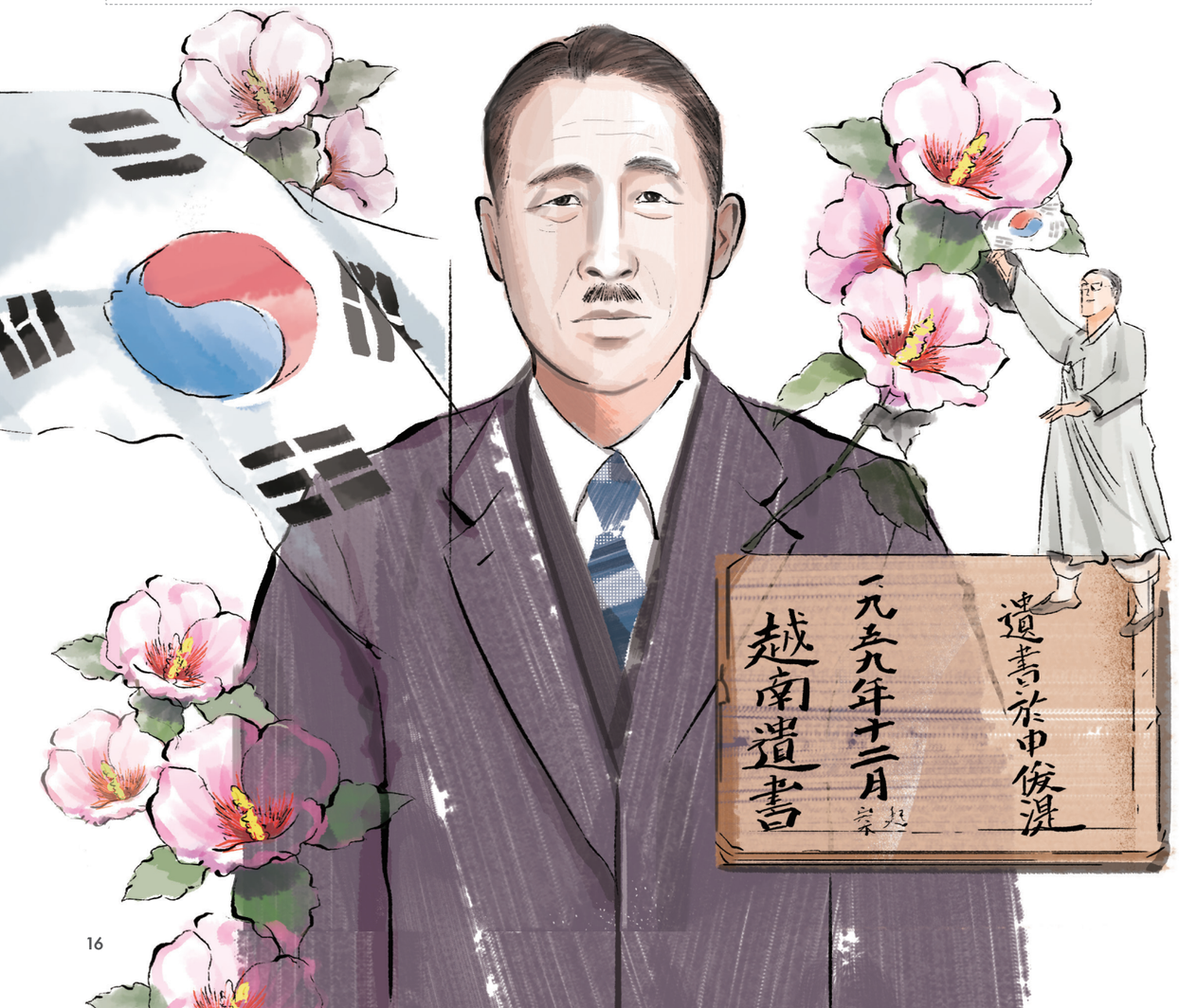
'의술'과 '인술'로 구한 나라와 민족 한의사 청파 신광렬 선생

*의술 : 병을 고치는 기술
*인술 : 사람을 살리고자 병을 고치는 훌륭한 기술

한의사인 청파 신광렬 선생은 독립운동가였던 숙부 신홍균 선생의 영향을 받아 조국의 독립을 위해 헌신했다. 국민을 위해 의술을 펼치면서도 안주하지 않고 의사로서의 신분을 이용해 비밀 요원으로 활동하는 위험을 마다하지 않았다. 독립 활동에 온몸과 마음을 바친 후 해방을 맞았지만, 이후에도 그는 국가 재건을 위한 정부 수립에 열정을 다했다. 가족을 잃은 슬픔 속에서도 의료시설이 낙후한 곳을 찾아 인술을 펼치며 국민들의 건강을 살폈다. 험난했던 역사 속에서 의사로서 책임과 소명을 다하고 나라를 사랑하는 마음으로 독립운동을 펼친 그는 진정 '영웅'이라는 말이 어울린다.

글 이경훈 보라고등학교 역사 교사

이경훈 역사 교사는 보라고등학교에서 아이들에게 역사를 가르치고 있다. 한일 간 역사 갈등과 화해를 연구하면서 「쟁점 한일사」, 「마주 보는 한일사」(공저) 등을 출간했다. 동아시아 청소년 역사체험캠프 지원교사, 한·중·일 3국 공동역사편찬위원회 위원 등 동아시아의 평화를 위한 활동을 하고 있다.



만주 벌판 찬 바람 속에서 민족의식을 높이다

한의사 신광렬(개명 전 이름 신현표, 가명 신호) 선생은 1903년 함경남도 북청에서 5대째 한의업을 이어오던 집안에서 태어났다. 을사늑약에 이어 한일병합조약으로 일제에 나라를 빼앗기자 1911년 민족의식이 투철하던 작은아버지 신홍균을 비롯한 집안 어른들은 북청을 떠나 압록강 건너 봉천성 장백현으로 이주했다. 신광렬 선생의 집안은 북청에서 오랫동안 한의업을 이어왔고, 20여 두락(마지기, 1두락은 한 말의 종자를 파종할 면적의 땅)의 토지를 소유할 만큼 부유했다. 따라서 편안한 생활을 포기하고 온 집안이 압록강 건너 서간도 지역으로 이주하는 것은 결코 쉬운 결정이 아니었다. 그러나 삼숙 신동균 선생이 1919년 독립운동을 펼치다 일제 헌병대에 의해 피살되어 압록강에 수장되고 말았다. 이로 인해 신광렬 선생은 어린 시절부터 일제를 향한 원한과 분개심을 갖고 항일의식을 키웠다.

청파 신광렬(靑坡 申光烈) 선생
[출처: 자생의료재단 홈페이지]

신광렬 선생은 1921년 용정시 동흥중학교에 입학해 근대식 교육을 받았다. 동흥중학교는 대성중학교와 함께 1920~1930년대 항일투쟁에 앞장선 간도 지역의 대표적인 사립학교다. 특히 1920년 경신참변으로 지역과 계층을 뛰어넘는 민족 단결을 주장한 민족주의 독립운동이 약화하고 노동계급의 해방, 민족의 독립을 주장하는 사회주의 독립운동 사상이 확산했을 때 진보적 지식인들이 사회주의 혁명 사상을 전파하는 주요 기지였다. 이후 조선공산당만주총국 동만구역국의 활동 기반이 되기도 했다. 동흥중학교의 사회주의적 성향은 신광렬 선생이 1930년 제3차 간도 공산당 활동을 전개하는 데에도 영향을 주었다.

신광렬 선생은 22세에 동흥중학교 졸업 후 장백현 녹강가의 제일정몽학교에서 교사로 근무했다. 제일정몽학교는 장백현의 한인 사회를 하나로 묶기 위해 '바르게 깨우친다'라는 뜻을 담아 세운 학교로 3·1운동 당시 지역 만세 운동의 중심 역할을 했다. 또한 장백현 지역을 무대로 독립운동을 전개하던 광정단 간부 출신 오주환이 교장을 맡는 등 지역 독립군 단체와도 밀접한 관계를 맺고 있는 곳이었다. 광정단은 대한국민단·대진단·대한독립군비단 등 지역의 독립군 단체가 연합한 조직으로 1924년 정의부로 통합된 단체다. 신광렬 선생이 제일정몽학교에 근무한 것도 대진단에서 독립운동을 하던 숙부 신홍균의 영향이었다.

일제의 핍박 속에서도 꿋꿋이 꿈을 좇은 청년

신광렬 선생은 1926년 결혼한 이후 고향 북청으로 돌아가 한의학을 공부하며 가업을 이으려고 했다. 그러나 독립운동을 하던 집안이 일본 관청으로부터 '요시찰 집안'으로 지목되어 의사 시험에서 수험 번호조차 받지 못했다. 이에 대해 신광렬 선생은 훗날 이렇게 말했다.

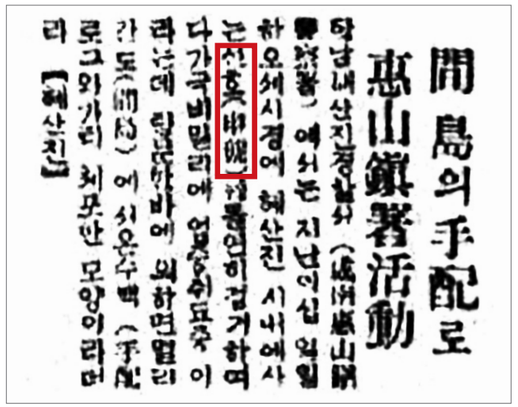
"그 당시 의사 시험이 고시되었지만 요시찰 가족의 인물로 왜정 관청에 주목되어 시험 번호조차 받지 못한 것이 수차례였다. 그 이유는 우리 가족이 독립군 활동이 활발하던 중국 남만주 지역에 살았고, 또 숙부 신홍균이 독립군 두목인 대진단 단장으로 활약했기 때문이다. 그러다 보니 당시 왜인들이 우리 집을 호감으로 대우하지 않은 것이 사실이다."

신광렬 선생은 의사 면허 취득이 어려워지자 1928년 숙부 신홍균이 거주하던 연길현 수신향으로 이주했다. 이곳에서 한의학을 공부해 지역 중국인과 조선인을 치료해 주면서 마을의 유명 인사가 되었다. 또 숙부의 영향을 받아 수신향 인근 용정의 조선공산당만주총국 산하 동만청년총동맹 사회주의 독립운동가들과 교류했다.

1929년 11월 광주광역시에서 식민지 교육과 민족 차별을 계기로 광주학생항일운동이 발생했다. 학생 운동은 12월 초 진상 조사를 명목으로 한 신간회의 지원과 서울 학생들의 궐기에 힘입어 전국으로 확대되었다. 민족 차별 반대와 식민지 교육 반대를 내용으로 하는 격문이 배포되었고, 학생과 민중의 총궐기를 촉구하는 시위 운동으로 확산하였다. 이 항일운동의 여파는 두만강 너머 용정 지역에도 미쳤다.

이때 조선공산당만주총국은 광주학생항일운동을 3·1운동에 필적할 만한 조직적·대중적·혁명적 운동으로 목표를

정하고, '우리 피압박 민중은 일제히 궐기한다. 재만 단체는 협동 전선을 구축해 이 운동을 옹호 원조하라'는 격문을 배포하며 만주 지역 독립운동과 조선공산당 재건의 계기로 삼으려고 했다. 1930년 1월 용정 시내에 격문 수만 매가 살포되었고, 동흥중학교를 비롯해 주변 학교 학생 수천 명이 동만청년총동맹의 지휘 아래 "일본 제국주의를 타도하자", "조선 독립 만세"를 외치며 만세 시위를 전개했다. 신광렬 선생은 동만청년총동맹원이자 동흥중학교 선배로서 학생들의 시위를 지도했다. 이때 시위를 진압하던 일본 총영사관 기병대원의 칼에 옆구리를 맞아 깊은 상처를 입기도 했다.


開島의手配로
惠山鎭署活動

신광렬(당시 이름 신호申琥)의 체포를 실은 당시 신문기사(「중외일보」 1930.4.26.)
[출처: 국사편찬위원회 한국사데이터베이스]

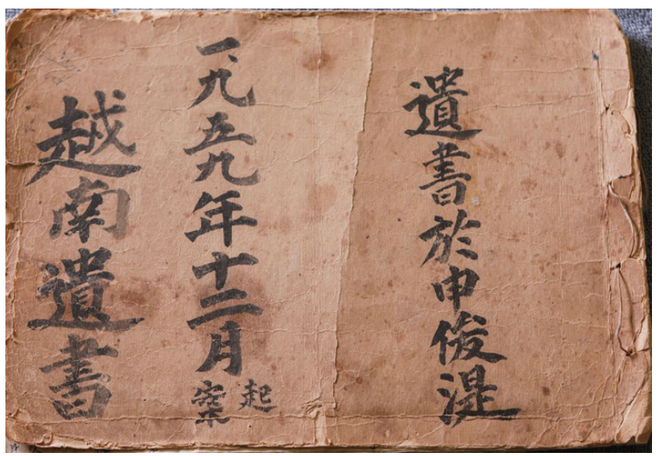
조선공산당만주총국 동만주지역위원회는 학생 시위를 3·1운동 제11주년과 연계해 대대적 만세운동으로 확산하고자 했다. 이러한 움직임 속에 연길현과 화룡현 지역 농민 300여 명도 2월 28일부터 3월 2일까지 연쇄적으로 만세 시위를 전개했다. 또한 동만주지역위원회는 이 여세를 몰아 '5월 1일 메이데이' 시위와 함께 대대적 민중 봉기를 계획하면서 전동만폭동위원회(全東滿暴動委員會)를 조직해 시위를 준비했다. 그러나 이 계획은 3월 중순 관련 청년, 학생들이 대거 검거되면서 발각되었고, 주요 인사들이 일제 경찰에 체포되면서 실패로 돌아갔다. 이를 '제3차 간도 공산당 사건'이라고 한다. 이때 다수는 경찰을 피해 함경북도 혜산진으로 피신했으나 혜산진경찰서에 발각·검거되었고, 신광렬 선생도 함께 체포되었다. 신광렬 선생은 1개월간 조사를 받은 뒤 서울로 호송되어 서대문형무소에 투옥되었고, 100일 넘게 옥고를 치른 후 석방되었다. 만주로 돌아온 신광렬 선생은 서간도 임강현에서 의사 시험에 합격한 뒤 광생의원을 열어 8년 동안 운영했다. 이후 함경남도 북청으로 거처를 옮겨 의업과 농업을 병행하며 독립군의 군수품을 전달하는 등 항일 투쟁을 지원했다.

그 무엇보다 소중했던 정부 수립을 향한 열정

1945년 8월 그토록 그리던 해방을 맞이했지만 남북이 다시 분단되고, 신북청인민종합병원 원장으로 근무하던 신광렬 선생은 소련군에 대항해 반공 활동을 펼치다가 신분이 노출되어 가족도 챙기지 못하고 다급하게 12월 혈혈단신으로 월남했다.

'한참 동안 해방이니 독립이니 떠들더니 소련 군대의 진격이 시작되자 자유와 인권침해는 불가형언이고 보안대가 당시 무법천지에서 강권을 발동하고 동시에 소련군은 흥남질소공장, 일철공장 등의 기계뿐만 아니라 우마(牛馬)를 반출하고자 웅진항을 통해 소련으로 가져갔다. 만주에서 떠나온 전재민(전쟁 이주민)들을 죽였다.' 이는 신광렬 선생이 그의 저서 「월남유서(越南遺書)」에 해방 이후 북한에 진주한 소련군의 만행을 기록한 내용이다.

「월남유서(越南遺書)」 초안본(1959) 표지
[출처: 이계형·신민식·정상규
<「월남유서」를 통해 본 신광열 한의사의 독립운동과 생애>]



그리고 곧 서울에서 지인의 소개로 신익희 선생이 주도하는 정치공작대에 가입하기에 이른다. 대한민국임시정부 내무부장으로 활동하다 귀국한 신익희가 조직한 정치공작대는 임시정부의 하부조직으로 출발했다. 정치공작대는 임시정부의 국민적 기반을 마련할 목적으로 전국적 조직으로 확대했고, 신광렬 선생은 정치공작대의 함경도 책임위원으로 북한 지역의 지방 조직망 결성을 위해 1946년 1월 북청에 파견되었다.

당시 정치공작대는 북한 지역에서 반탁·반공 활동 및 김일성, 최용건 등 북한의 주요 인사에 대한 테러 활동을 주요 목적으로 활동하고 있었다. 이로 인해 경비가 삼엄해진 상황에서 보안대에게 발각된 신광렬 선생은 기지를 발휘해 가까스로 탈출했으나, 북청에 남아 있던 그의 부인은 그의 행적을 수소문하던 북한 당국에 의해 고문 끝에 사망했다. 1950년대 후반 아내의 사망 소식을 들은 신광렬 선생이 죽을 결심을 하고 자신의 행적을 담은 유서를 기록한 것이 바로 「월남유서」다. 그가 자식에게 남기기 위해 작성한 「월남유서」에는 그의 행적과 집안의 독립운동 이야기, 주변 인물의 활동 등이 자세하게 기록되어 있다.

이것이 이후 독립운동사 연구를 통해 미국 중앙정보부 (CIA) 기밀문서의 내용과 일치하는 부분이 많아 이후 같은 한의사이자 숙부인 신홍균 선생이 독립운동을 인정받고 독립유공자 서훈을 받는 데 큰 역할을 했다.

'인술'을 베풀며 쌓은 민족 의학의 토대

남한으로 돌아온 신광렬 선생은 약방을 운영했다. 그러나 또다시 6·25전쟁으로 피란하던 도중 당진에서 반신불수로 고통받던 남자아이를 침과 약으로 고쳐준 뒤 그것이 인연이 되어 광생의원을 열었다. 1955년 50세가 넘은 나이에도 충남 아산에서 한의사 시험에 합격한 뒤 도고역에 청파한의원을 개원했다. 한방과 양방의 의사 자격을 모두 취득한 그는 당시 낙후한 의료시설과 부족한 의료 인력 문제로 열일곱 번이나 이사 다니면서 지역을 위한 의료 활동을 하며 인술을 펼쳤다. 이후 서울로 올라온 신광렬 선생은 함남한의원을 개원하고 1980년 작고할 때까지 한의학의 과학적 검증과 치료법 표준화 정립에 힘써 민족 의학 부흥의 토대를 마련하는 한편, 의료 활동도 활발하게 전개했다. 정부는 신광렬 선생의 독립운동을 기려 2022년 8월 15일 제77주년 광복절에 독립유공자로 서훈하고 대통령 표창을 추서했다.

현재 한의사 출신으로 정부로부터 독립유공자 서훈을 받은 인물은 신광렬 선생까지 총 8명이다. 다른 직업군에 비해 한의사 출신으로 독립운동을 전개한 인물이 많은 것은 한의사라는 직업적 특수성과 역사와 민족정신이 깃든 한의학에 대한 제국주의 일본의 차별이 심했기 때문이다. 일제강점기 조선총독부는 의생(醫生, 전문의가 아닌 학생) 규칙을 제정해 한의사를 의사가 아닌 의생으로 분류하고 의료 활동을 하던 한의사들의 의사 자격을 박탈해 한의사들의 분노를 사기도 했다. 이런 이유로 많은 한의사가 독립운동에 뛰어들었고, 독립군 부대의 군의관으로 활동한 경우도 많았다. 더욱이 다수의 한의사가 약재를 캐기 위해 마을과 산 주위를 다니고 먼 지역까지 왕진을 다니기 때문에 정보 수집에도 용이했다. 한약방은 의료시설이 열악하던 일제강점기 많은 사람이 왕래하는 장소였고, 거금의 한약재 거래도 종종 있었기에 독립운동 관련 비밀 연락 장소로 활용되었다. 실제로 서울의 동화약방(현재 동화약품 본사)은 대한민국임시정부 서울 지역 연통부 역할을 하기도 했다. 신광렬 선생의 숙부 신홍균도 1933년 지청천이 지도하는 한국독립군 군의관으로 활동했다. 그는 대전자령전투에서 독립군의 부상을 치료하면서 숲속에 자생하는 검은 버섯(목이버섯)을 이용해 굶주림 해결과 대승을 이끄는 데 큰 도움을 줬다. ⓚ

※ 민족대전자령 전투의 숨은 영웅, 독립군 군의관 **신홍균 선생**의 이야기는 지난 「The-K 매거진」 2021년 1월호에서 만나보실 수 있습니다.

서울 연통부 기념비(서울 중구 순화동 동화약품 앞) [출처: 월간중앙]

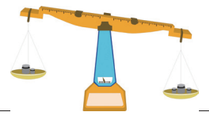
교사 출신 김완기 사진작가가 소장한 1960~1970년대 전후 추억의 사진을 만나보는 「우리 어렸을 적에」 코너를 통해 향수 어린 그 시절로 세대공감 여행을 떠나 보아요.

따뜻한 정이 오가던 5일장의 추억

그때 그 시절 시장 풍경은 어땠을까? 도시에는 상설시장이 있어 어느 때고 원하는 물건을 살 수 있었지만, 시골이나 작은 도시에서는 5일에 한 번 열리는 장날이 되어야 생필품들을 살 수 있었다. 장날은 특별히 살 것이 없더라도 먹고 싶은 음식을 사 먹을 수 있는 날이었다. 아이들은 평소에 볼 수 없었던 뻥튀기나 풀빵, 번데기를 먹을 수 있다는 생각에 손꼽아 장날을 기다리곤 했다. 5일장의 또 다른 매력은 시장에 오고 가는 사람을 구경하면서 세상 이야기를 전해 들을 수 있다는 점이었다. 집에서 농사지은 농산물을 내다 팔면서 흥정이 이루어지는 동안 이웃 마을 주민들 사이에 따뜻한 정이 오가기도 했다. 다정다감했던 사람들과의 흥정과 작은 먹거리에도 행복해하던 그 옛날의 장날 모습이 문득 그리워진다. ⓚ

글 / 사진 김완기 대한민국사진대전 초대작가(前 성북교육청 교육장)

뻥튀기 장사 (1969 용인 장날)
옥수수나 곡식들을 뻥튀기 기계에 넣고 풍로 불에 달군 다음 뚜껑을 열면 뻥! 하는 요란한 소리와 함께 크게 튀겨진 튀밥이 튀어나온다. 귀를 막고 놀라는 사람들의 모습이 인상적이다.



대저울로 농작물 달기 (1970 용인 장날)
농부가 가져온 농작물을 대저울에 매달고 몇 사람이 힘을 합쳐 들어 올리면서 무게를 측정하고 있다.

번데기 장사 (1970 안성 장날)
장날 시장 골목에 들어서면 뜨거운 김을 날리며 번데기나 순대를 파는 노점상들이 추운 날씨에 언 몸을 따뜻하게 녹여주었다.

솥뚜껑을 쓴 여인 (1970 안성 장날)
장터에서 한 여인이 솥뚜껑을 머리에 얹고 물건값을 치르기 위해 돈(지금은 사용하지 않는 50원짜리 지폐)을 세고 있다.

회원 여러분의 '어렸을 적 추억'을 담아드립니다.

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

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

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

함께 나누는 것의 가치. 지역사회와 아이들을 같이 연결하는 학교 밖 교육

경문고등학교 박범철 교사

많은 사람이 '공부'하면 '입시'를 떠올린다. 특히 고등학교에 진학하면 입시 준비의 비중은 커지다 못해 절대적으로 여겨진다. 학생들이 하루 대부분을 보내는 학교에서 과연 모든 프로그램이 오직 입시만을 위해 돌아가야 할까? 이 근본적인 물음 앞에서, 박범철 교사는 '학교 밖 교육'이라는 돌파구를 찾았다.

글 정라희 / **사진** 이용기

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.

입시에 '대한' 교육에 의미있는 '대안'을 찾다

박범철 교사가 경문고등학교에서 처음 교편을 잡은 때는 2006년이다. 국어 교사로 학생들을 가르치면서 입시에 대비한다는 이유로 EBS 교재를 풀이하고, 서울대 논술 기출 문제 풀이를 반복하는 일도 병행했다. 하지만 의욕적으로 시작한 교직 생활이 문제 풀이로 점철되자, 어느 순간 위기감이 들었다. 아침 8시부터 밤 10시까지, 좁은 책상 앞에 앉아 입시 공부에 매진하는 일이 과연 모든 청소년에게 좋은 일인지 의문이 든 까닭이다. 300명의 청소년이 학교에 들어와도 그중 입시에서 유의미한 결과를 보는 학생은 대개 100명 남짓. 높은 성적을 내는 학생의 능력을 개발하는 데 집중하는 수월성 교육은 200명이 넘는 대다수 청소년을 제도에서 배제하는 형태의 교육이었다. 대안을 고민하다 2012년에 비교과 프로그램인 '인문학 아카데미'를 개설했다.

"청소년들이 하루 14시간을 학교에 있어야 하는데, 모든 프로그램이 입시 하나를 위해 가는 게 맞을까 생각을 많이 했어요. 처음에는 수월성 교육에 참여하지 않는 몇몇 청소년에게 권유해 평일 저녁이나 주말에 비교과 프로그램을 진행했습니다."

비교과 프로그램에 참여하면서 청소년들은 수업 시간에 접하기 힘든 인문학 본연의 의미를 탐구하고, 박물관과 역사관 등지를 찾아다녔다. 참여 학생들의 반응은 당연히 좋았지만, 주변에서 '학생들이 공부할 시간을 뺏는다'라며 탐탁지 않아 하는 시선도 적지 않았다. 이듬해 프로그램은 학교를 넘어 지역으로 확장되었다. 2013년부터는 '따봉, 따듯한 봉사 활동'이라는 이름으로 지역사회 이웃과 함께 네트워크를 만들었다. 이를 통해 사회적 소수자, 약자와 교류하며 세상을 보는 시야를 넓혔다. 동작가족지원센터와 연계해 동작구에 사는 결혼 이주여성들을 만나면서 학부모들도 프로그램에 동참하기 시작했다.

"2008년 대학원에 다닐 때 한국어 교육을 전공하면서 결혼 이민자들을 만났어요. 지금은 역사를 가르치고 있지만 당시에는 국어 교사이기도 했고, 박사과정 연구자이다 보니 처음에는 그들의 고민도 언어 학습에 있을 거라고 막연하게 생각했습니다. 그런데 막상 그분들의 진짜 고민은 그런 것이 아니었어요. 초등학생 자녀들의 가정통신문을 해석해 주거나 은행에 같이 가줄 '언니'들이 더 절실했던 거죠. 그래서 '친정 언니 프로젝트'를 만들었고, 당시 학부모님들도 함께 하게 되었습니다."

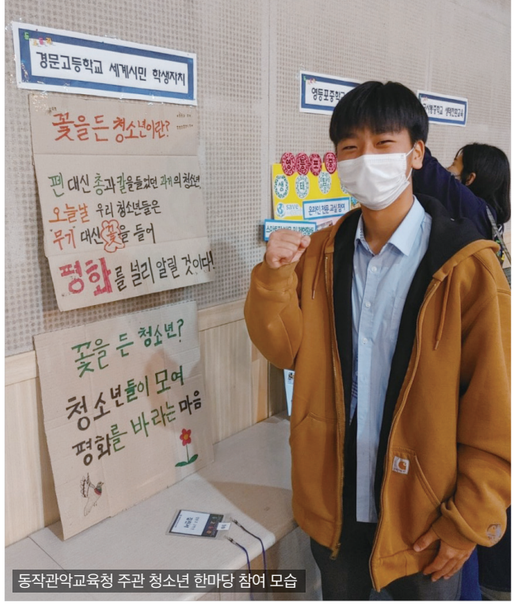
이때부터 함께한 학부모들은 자녀들이 학교를 졸업한 후에도 활동가로 남아 프로그램마다 든든하게 힘을 실어주고 있다.

도서관 작은 모임이 쑥쑥 자라 학교 대표 프로그램으로

처음에는 10명 남짓한 청소년이 참여했지만, 프로그램에 대한 호평이 알음알음 퍼지면서 나중에는 '문과 1등', '이과 1등' 하는 청소년도 비교과 프로그램의 문을 두드리기 시작했다. 2017년에는 동작구 구민봉사단, 이주민 자조모임 등과 손잡고 봉사 단체인 '동작 다다름단'을 만들었다. 이즈음 세 살배기 시리아 난민 아일란 쿠르디의 죽음이 미디어를 통해 공개되면서, 난민에 대한 사회적 인식을 바꾸고자 난민과도 만났다. 2019년에는 3·1운동 100주년을 기념하는 민주시민 캠페인, 2022년에는 성대골에너지협동조합과 기후 위기 대응활동, 동작역사문화연구소와 현충원 역사탐방 등 마을과 연계한 다양한 민주시민 캠페인 활동을 진행했다. 10년 전, 학교 도서관에서 시작한 비교과 프로그램은 어느덧 전교생이 참여하는 다양한 프로그램으로 확장되었다.

동작 FM 팟캐스트 '동작구에 난민이 살고 있어요'에 출연한 모습

기후 위기를 알리는 '꽃을 든 청소년 프로젝트' 활동



동작관악교육청 주관 청소년 한마당 참여 모습

성남고 학생회 학생들과 만나 함께한 '꽃을 든 청소년' 활동

현재는 서울시교육청을 포함한 전국 교육청에서 실시하는 '사회현안수업'을 비롯해 청소년의 민주시민 실천 동아리 '키비처(Kibizer)', 주말 동작 다다름단 봉사 활동 등 크게 세 영역으로 교육이 이루어지고 있다. 특히 사회 현안 수업은 1학년과 2학년 16개 반이 모두 참여하며, 학급별로 주제를 선정해 프로그램을 진행한다. 올해 핵심 주제는 '전쟁과 평화'다. 또 혁신교육지구 사업 '꽃을 든 청소년 프로젝트'를 통해 학도의용병 현충비 옆에 평화의 조형물을 설치할 수 있도록 교육감 청원 활동을 펼쳤다.

"경문고등학교가 있는 동작구에는 현충원, 보라매공원, 흑석동 학도의용병 현충비 등 전쟁과 관련한 장소가 많습니다. 6·25전쟁 당시 한강 다리가 끊어진 것도, 한강 방어선 전투 등도 동작구에서 일어난 일입니다. 지하철역인 동작역도 현충원이 생기면서 들어섰고요. 청소년들도 각자의 활동으로 자신이 사는 지역을 변화시키는 일에 동참할 수 있죠."

실제로 몇몇 학생은 프로젝트를 추진하며 직접 제안서를 쓰고, 교육감에게 서명을 받으며, 예산을 받아 프로젝트를 마무리하는 전 과정을 주도했다. 올해는 그에게도 도전의 시기였다. 창체부장이 되면서 교사로서 입시에 이바지해야 한다는 부담은 줄었지만, 2주에 한 번씩 16개 학급에서 프로그램을 진행할 강사를 섭외하는 일은 만만치 않다. 그럼에도 모든 학급이 일괄적으로 수업을 받기보다 주체적으로 주제를 정하고 지역사회 활동으로 이어갈 수 있도록 프로그램을 만들어가는 중이다.

삶의 의미, '학교 밖 교육'에서 찾는 청소년들

어떤 학생은 스스로 사회 현안을 발굴하고 이를 개선하고자 혁신교육지구에서 지원하는 동아리 활성화 프로젝트를 자발적으로 이어 나가기도 한다. 프로그램에 참여한 학생들은 "학원에서 배울 수 없는 수업이라는 점이 마음에 와닿았다"라고 말한다. 더불어 "내 손으로 세상을 바꿔 나간다는 보람도 느낄 수 있다"라고 전한다.

"저에게 수업을 한 번도 안 받은 학생인데도 개인 시간을 할애해 프로젝트를 끝까지 완수한 친구도 있어요. 오히려 제가 말릴 정도로 열성적으로 하는 모습에 감명받기도 합니다.

이렇게 누가 시켜서 하는 일이 아니라 자발적으로 동기부여를 받는 청소년들이 해마다 한두 명씩 나옵니다. 11월 3일이 '학생의 날'인데, 청소년들도 고등학교 1학년부터는 정당에 가입해 참정권 운동을 할 수 있고, 고등학교 3학년은 피선거권도 있습니다. 아직 교복을 입고 있어 사회에서는 예비 시민으로 여기지만 이미 민주시민으로 해야 할 역할을 다 할 수 있습니다. 그런데도 한국의 교육은 그런 부분을 잘 알려주지 않죠."

최근에는 사회 현안 수업이 혁신교육지구 사업으로 선정되면서 주변 지역 학교들까지 동참하고 있다. 돌아오는 2023년에는 10월 마지막 주 금요일을 '동작 청소년 행동의 날'로 정하고 마을 전체가 참여하는 활동으로 만들어갈 계획이다.

"올해부터는 봉사 활동이 대학 입시에도 거의 영향을 주지 않아요. 그런데도 공지를 내면 자발적으로 나오는 학생이 많습니다. 졸업하고도 찾아오는 친구도 있고, 자녀들이 학교를 졸업했음에도 빠지지 않고 나오는 학부모들도 계시고요. 코로나19 팬데믹을 지나면서 많은 모임이 사라지는 건 아닐까 걱정했는데, 지금도 변함없이 모임이 이어져 오고 있습니다."

'앎'과 '삶'으로, 지역사회 속에서 성장하는 교육

박범철 교사는 "이제는 제가 그만두고 싶다고 해서 그만둘 수 있는 프로그램이 아닙니다"라고 말한다. 그는 아직 한 가지 소망이 있다. 청소년과 마을 주민 그리고 학부모들을 넘어 함께 활동하는 동료 교사들의 수가 더 늘어나는 것이다.

"학교마다 저 같은 교사들이 한 명씩은 있어요. 그 수가 더 많아진다면 현재 입시에 매몰된 고등학교 교육의 한계를 벗어나 더 나은 대안을 찾을 수 있을 거라고 봅니다. 북유럽 국가인 덴마크에서는 공공기관 가운데 학교가 문을 가장 빨리 열고 가장 늦게 닫는다고 합니다. 지역사회의 거점 역할을 학교가 담당하고 있기 때문에요. 한국에서도 학교가 그 역할을 할 수 있기를 바랍니다."

그는 교육의 참모습이 "청소년들이 다양한 이웃과 어울려 살아가는 시민으로 성장할 수 있도록 돕는 것"이라고 생각한다. 그렇기에 이제껏 그가 이끌어온 '학교 밖 교육'은 결국 '학교와 함께하는 교육'이다. 청소년들에게 학교가 입시 지옥으로 여겨지지 않고, 시민으로 성장하는 진정한 배움터가 될 수 있도록, 앞으로도 그는 '앎'과 '삶'이 연결되는 교육을 고민해 나갈 것이다. Ⓚ

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

아이들의 풍요로운 삶과 미래를 위한 봉사 교육

국내외 학생 봉사활동은 어떻게 이루어지고 있을까

"쌤! 이거 하면 몇 점 줘요?" 오래전 대입 관련 취재를 할 때 한 고등학교 교사가 말했다. 학생들이 '이 봉사 활동을 하면 몇 점 주는지'를 물을 때마다 마음이 쓰리다고 덧붙이면서 말이다. 봉사 교육은 참 어렵다. 타인을 돕는 인간 본성에 관한 시민교육이면서도 어찌 되었든 점수로 환산되는 평가 항목이기도 하기 때문이다. 우리나라 중·고등학교에서 봉사 활동은 현재 어떤 모습일까? 모든 평가의 나침반이 대학입시로 향해 있는 한국의 교육 현장에서도 많은 교사들의 노력으로 다른 사람과 자신의 마음을 건강하게 두루 살피는 봉사 활동은 여전히 잘 이루어지고 있다. 국내외 학교 봉사 활동의 사례를 살펴보고 학교 봉사 교육의 나아갈 방향을 함께 고민해 보고자 한다.

글 김지윤 한겨레 '함께하는 교육' 기자

듣고, 보고, 배우고, 깨닫게 하는 학생 자원봉사

자원봉사란 스스로 원해 남을 돕는 것을 말한다. 아무 대가를 바라지 않고 지속해서 행하는 활동이 곧 자원봉사다. 빠듯한 학사 일정으로 바쁘게 돌아가는 교육 현장에서 학생들이 봉사 활동을 꾸준히 하기에는 어려움이 있지만 정의상으로는 그렇다.

자발적인 활동이기에 스스로 원하는 것이 전제되어야 한다. 금전적 보상 등이 따르는 활동도 아니다. 교육과정에 봉사 활동이 있는 이유는 학생들이 생활 속에서 실천할 수 있도록 여러 계기를 마련해 주기 위함일 테다.

민주시민교육의 관점에서도 봉사 활동은 매우 중요하다. 사람을 존중하는 마음과 태도를 길러준다는 점, 자원봉사를 하며 우리 이웃이 자신과 어떠한 관계를 맺고 있는지 차근차근 생각해 볼 기회를 준다는 점, 자연과 인간관계를 아우르는 통합적 인격교육이 가능하다는 점과 미처 자신이 인지하지 못했던 주변 인물들에 대해 소중함을 깨닫게 되는 계기가 된다는 점 등이 '돈으로도 살 수 없는' 봉사 교육의 진정한 의미일 것이다. 즉 봉사 활동이, 배우고 깨달아 자신을 확장하는 학습의 한 과정이 된다는 이야기다.

진로 교육 측면에서 보면 교실 안에서 발견하지 못한 학생들의 적성을 파악할 수 있도록 돕기도 한다. 예전 학생 취재원 중 한 명은 공공도서관에서 저학년 대상 책 읽기 봉사와 시각장애인을 위한 도서 제작 봉사를 꾸준히 하면서 사회복지 분야에 관심이 생겼다고 했다. 사회복지학을 전공한 뒤 관련 공무원이 되어 지금은 우리 사회의 '추운 곳'을 따뜻하게 만들고 있다.

자신이 사는 지역사회의 문제에 관심을 두게 되는 계기를 마련해 주기도 한다. 어느 한 문제를 해결하기 위해서는 많은 사람의 의견을 수렴하고 절차에 따른 해결을 통해 한 지역이, 한 사회가 점점 더 나아지는 모습을 눈과 귀로 보고 들을 수 있는 '산 교육'의 기회이기도 하다. 사회·도덕·윤리 시간에 배운 여러 이론과 그것이 작동하는 '진짜 세계'를 체득할 수 있는 기회가 우리 아이들에게 그리 흔치 않기에 봉사 활동은 중요한 의미를 갖는다.

우리나라 학생들은 주로 공공기관과 복지시설, 농어촌 일손 돕기, 공공질서 확립 캠페인, 교통안전 캠페인, 재해 구호 활동, 문화재 보호 활동, 하급생 지도 활동, 지역 행사 홍보 및 지원 활동 등을 통해 봉사 교육을 받는다. 그렇다면 미국과 영국, 프랑스 등 다른 선진국에서는 어떤 방식으로 봉사 교육을 진행하고 있을까?

봉사와 학습을 연결한 미국과 영국의 학생 봉사

한국과 마찬가지로 이들 나라 역시 '자원봉사 활동' 자체가 학교 교육과정 안으로 들어가 평가의 한 항목이 된 지는 얼마 되지 않았다.

1992년 미국의 메릴랜드주에서 고교 졸업 필수 요건으로 '지역사회 봉사 활동'을 지정한 이래 자원봉사 활동과 교육은 더욱 확산했다. 미국은 봉사 활동을 통한 일탈 및 비행 예방 교육에 조금 더 집중하고 있다. 전국 고등학교의 약 40% 학교에서는 재학생들이 봉사 활동에 참여해야만 졸업이 가능하도록 하고 있다. 그 결과 중·고생 가운데 약 61%가 일주일에 평균 3.24시간을 봉사 활동에 참여한다고 한다.

1993년에는 '국가 및 지역사회 자원봉사 지원법'이 제정됐는데, 국가 차원의 봉사 활동 프로그램을 개발하는 등 봉사 교육 활성화에 힘을 쏟기 시작했다. 전국 자원봉사연합(CNS)이라는 공적 기관이 봉사 프로그램을 개발하고 유치원생부터 고등학생을 위한 학교 중심 프로그램, 지역사회 중심 프로그램, 대학생을 위한 프로그램 등으로 구분해 운영하고 있다.

육아 시설부터 노인 시설 방문 봉사 활동, 공공기관과 사회단체 활동 등 한국과 비슷한 봉사 활동 프로그램이 활성화돼 있다. 평가 대상인 것은 마찬가지여서 매 학기 1학점 등 학점 이수를 해야 하며 결과 보고서도 제출해야 한다. 봉사 교육 전문가들은 "미국 학교에서의 봉사 활동은 '봉사 학습' 개념으로 받아들여지고 있다. 봉사와 학습이 서로 긴밀하게 연결되도록 구성된다"라고 말한다. '봉사 활동? 그냥 날짜랑 시간 맞춰 가서 몇 시간 하다 오면 되지' 식으로 진행하지 않는다. 미국의 봉사 활동 교육 프로그램은 준비·실천·반성·축하 등의 절차를 밟으며 수행해야 한다. 준비 단계에서는 문제의 인식과 분석, 직접 및 간접 봉사 선택, 프로젝트 수행에 필요한 기능 학습과 수행 등의 과정을 거친다. 실천 단계는 계획된 봉사를 수행하는 단계다. 낯설거나 새로운 상황에 부딪힐 때는 체크리스트 등을 통해 봉사 계획을 조정하게 된다.

생활 속 작은 영웅을 발견하고 격려하는 봉사 체계

반성 단계는 학생들의 몫이다. 봉사 활동 내용 전반에 대해 다시금 복기하고 생각해 보는 시간이다. 마지막 축하와 인정 단계도 흥미롭다. 이 단계야말로 효과적인 봉사 학습 프로그램의 백미다. 누구나, 특히 학생은 자신들이 행한 봉사 활동에 대해 지역사회가 칭찬하고 인정해 주기를 바란다. 미국

에서는 '작은 영웅'을 발굴해 축하하고 포상하는 일이 일상화되어 있다. 이를테면 1996년부터 미국중등교장협의회(NASSP)와 푸르덴셜생명이 공동 주최하는 중·고교생 자원봉사 대회가 대표적인 사례다.

영국은 유럽에서 자원봉사 활동과 봉사 교육이 가장 활성화된 나라다. 봉사 활동이 단순한 평가 항목이 아닌 주요한 사회 기간으로 자리 잡고 있다. 봉사 활동과 해당 파생 활동을 수치로 나타내면 국민총생산의 5%를 차지하는 등 농업 부문보다 큰 비율을 차지하고 있다. 영국은 내무부에서 자원봉사 활동을 총괄한다. 특히 10대 청소년들의 성장을 위해 1997년부터 추진한 'Make a Difference' 프로그램이 잘 알려져 있다. 영국 역시 청소년들이 참여한 봉사 활동에 대한 축하와 인정이 제도화되어 있다.

영국은 국제 포상협회를 통해 14~25세 청소년들이 자원봉사 활동 프로그램에 적극적으로 참여하도록 독려한다. 이를 통해 사회봉사뿐 아니라 탐험 및 탐사, 취미 활동, 사회체육 활동 등에 대한 개인별 기록부를 만들고 교육자가 이를 평가해 성취 수준에 따라 포상하며 모범이 되는 사례를 발굴하고 격려하는 것이다.

성취와 인정으로 깨닫는 봉사의 '의미'와 '재미'

다른 나라의 사례에서 살펴봤듯이 청소년 봉사 교육에서 지역사회 및 가족의 인정과 축하는 중요하다. 우리나라도 2011년부터 한국청소년활동진흥원에서 '청소년 자기도전 포상제'(이하 포상제)라는 이름의 활동을 진행해 왔다.

봉사나 자기 계발 등을 누가 시켜서 하는 게 아니라 아이들이 직접 기획할 수 있도록 지원해주는 제도다. 이를 확대한

한국청소년활동진흥원의 청소년 자기도전 포상제 포스터 (2019)

'가족형 청소년 자기도전 포상제'(이하 가족포상제)도 시범 사업으로 운영한 바 있다. 가족 포상제는 보호자와 아이가 함께 도전 활동을 기획·진행하며 유대감을 쌓는 등 가족 간 소통의 발판을 마련하자는 취지로 시작했다. 한국형 자기 성장 프로그램 가운데 가족형으로는 유일하다. 활동 단계별로 진흥원이 발급하는 금·은·동장 등 인증서가 나와 성취감도 얻을 수 있다.

우리 가족만의 미션을 만드는 활동, 요리·외국어·달리기 등 다양한 주제로 성취 목표를 정하고 보고서도 작성하는 방식이다. 보호자 입장에서는 아이들의 관심사가 무엇인지 알 수 있고 포상제로 성취감과 가족 간 사랑도 쌓아나가는 봉사 활동 교육 프로그램이다.

여러 기관이 연합한 캠페인 형태의 환경 관련 봉사 활동을 진행해 학생들의 참여를 독려하는 사례도 있다. 탄소 중립 실천을 주제로 '미니 플라스틱 자원순환 캠페인'은 분리 배출되더라도 재활용 선별이 어려워 폐기되는 미니 플라스틱(병뚜껑 등 휴대폰 크기 이하의 작은 플라스틱)을 별도로 수거, 플라스틱 재생산 업체를 통해 플로깅 세트(집게·주머니·장갑 등)로 업사이클링하고 이를 사회적 기업을 통해 판매하는 캠페인으로 많은 학생이 동참했다.

시민들의 문화로 자리 잡은 프랑스 봉사 교육

프랑스는 문화·예술의 나라답게 자원봉사 활동도 문화, 예술·체육·환경에 집중돼 있다. 흔히 '봉사는 사회복지'라고 여기는 우리와는 조금 결이 다르다는 느낌이다. 봉사 활동에 대한 국가 개입이 매우 적고 이에 따라 봉사 활동에 대한 정부의 재정 지원보다는 시민들의 자발적 기부금에 의존하고 있다.

특히 세계의사회, 적십자 등을 통한 국제 활동을 활발하게 펼치는 것이 특징이다. 프랑스 봉사 활동 정책의 기본 방향은 청소년들이 미래 사회와 직업에 적응해 나갈 수 있는 능력을 높이는 것이다. 진로와 직업을 선택하는 데 다양한 정보를 주는 것에 조금 더 중점을 두는데, 봉사 활동의 중심이 되는 곳은 '샹티에'라고 부르는 작업장이다.

샹티에는 일종의 무보수 작업장으로, 서로 다른 문화권에서 살던 청소년들이 종교, 사회, 정치에 상관없이 공동 작업과 단체생활을 하는 곳이다. 지역 주민들과 소통하고 관계를 맺으면서 생활환경 정비 등을 통해 마을과 도시의 분위기를 새롭게 만들어가는 데 기여하는 방식이다. 봉사 활동에 대한 특별한 제도나 법령을 마련하기보다는 교육정책 안에서 보다 일상화된 봉사 교육을 채택한 것이다.

진로 교육을 겸한 봉사 활동, 소통과 관계의 중요성을 알려주는 시민교육, 나와 내 주변을 돌아볼 줄 아는 민주시민성. 이렇듯 전 세계에서 봉사활동은 아이들을 '민주시민'으로 키우는 데 중요한 역할을 하고 있다. 아이들이 함께 살아가는 공동체 속에서 공존과 나눔, 시민의식을 배울 수 있는 봉사활동의 참된 의미가 여기에 있다. ⓚ

미니플라스틱 자원순환 캠페인에 참여한 학생들의 모습
[사진 제공: 한국청소년활동진흥원]

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

아이들에게 깨끗한 바다를 선물하고 싶습니다

10년째 해양쓰레기 줍는 통영 산양초등학교 **이종호 교사**

이종호 교사는 자신을 '버스정류장'에 비유한다. 정류장이 있어야 버스도 타고 목적지에도 갈 수 있기 때문이다. 그 버스의 용도는 '해양쓰레기 수거'이고, 목적지는 '깨끗한 통영'이다. 지역 주민들과 해양쓰레기를 주운 지 올해로 8년째. 토요일 아침마다 이뤄지는 그 활동을 비롯해 학교와 지역사회가 함께하는 환경교육 모델을 꾸준히 제시한다. 나눔과 가르침이 하나다. 삶이 바다처럼 푸르다.

글 박미경 / **사진** 이용기

통영 앞바다에서 해양 쓰레기를 줍는 봉사활동 중인 이종호 교사와 지역 주민들

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.

해양쓰레기 주우며 시작하는 주말 아침

'냉소'에서 '미소'로. 이종호 교사가 이끌어낸 변화를 짧게 요약하면 그 정도가 될 것 같다. "나 하나 쓰레기를 줍는다고 뭐가 달라지느냐"라고 묻는 사람은 이제 그의 곁에 없다. 대신 "바다가 깨끗해지니 참 좋다"라고 말하는 이들이 그를 수시로 돕고 있다. 날이 좋아서, 만남이 즐거워서, 바다가 깨끗해져서…. 더럽고 냄새나는 쓰레기를 양손 가득 주우면서도, 별것 아닌 일에 모두 진심으로 즐거워한다. 매주 토요일 아침 8시, '동양의 나폴리'라 불리는 통영에 가면 세상에서 가장 깨끗한 웃음을 만날 수 있다.

"프로젝트 이름이 '엄마, 아빠의 선물'이에요. 통영에서 나고 자란 저는 불과 100년도 채 되지 않아 바다가 이렇게 망가져 버렸다는 것이 아이들에게 너무 미안해요. 깨끗하고 아름다운 통영을 우리 아이들에게 선물하는 것, 그게 우리의 소망입니다."

2015년 12월에 시작해 오늘(11월 12일)이 벌써 239회째다. 그가 가르치는 학교의 학생들과 학부모, 통영의 자원봉사단체인 '아름다운 사람들' 회원들이 매주 그와 함께한다. 그들이 쓰레기를 줍는 곳은 통영에 있는 네 곳의 해안가다. 도남동, 무전동, 미수동, 죽림동. 한 주씩 번갈아 찾아가 딱 한 시간 동안 약 200m 거리의 해안을 청소한다. 다 줍고 나면 그날 주운 것을 바닥에 펼쳐놓고 하나씩 종류별로 분류한다. 어떤 쓰레기를 얼마나 주웠는지를 파악하는 것이 해양쓰레기 문제 해결에 도움이 될 것이라 믿기 때문이다.

"플라스틱 한두 개만 버려도 그것이 물속에서 잘게 부서져요.

미세플라스틱으로 변해 바다를, 지구를, 인간을 망칩니다. 저도 좀 더 자고 싶거나 집에 그냥 있고 싶은 날이 있어요. 하지만 누군가는 계속 이 일을 하고 있어야 그 모습을 보고 동참하는 사람이 늘어날 거라 생각해요. 우리의 활동이 '버스'라면, 깨끗한 바다가 '목적지'예요. 더 많은 사람과 그 목적지로 함께 가기 위해, 그 자리를 늘 지키는 '정류장'이 돼 주고 싶어요."

직접 체험하고 보람으로 실천하는 환경 수업

그가 해양쓰레기 문제에 관심을 두게 된 건 2010년 「지구를 살리는 행동! 해양쓰레기 줄이기!」라는 제목의 창의적 체험학습 교재 개발에 참여하면서부터다. 이후 총 7권의 환경교육 교재 필진으로 함께하면서, 그의 행보도 아이들에게 환경문제 해결과 환경 실천 의식을 심어주는 쪽으로 자연스레 흘러왔다.

그는 '감동'과 '감화'를 뼈대로 환경 수업을 진행한다. '의무'나 '책무' 이전에 쓰레기를 왜 버리지 말아야 하는지, 버려진 쓰레기를 왜 주워야 하는지, '가슴'으로 느끼고 '보람'으로 행하게 하는 것이다. 감동을 동력으로 삼기 위해 그는 수업 시간에 '조작적 체험 활동'을 많이 한다. 가령 물환경 교육이라면 서로 줄을 당기게 해 누군가가 많이 끌어가면 누군가는 못 가져간다는 사실을 알려주는 식이다. 우리는 모두 연결되어 있다는 것을, 한정된 자원을 서로 나눠 써야 한다는 것을, 여러 체험을 통해 스스로 이해하게 한다.

"버려진 어구가 바닷속에 방치된 채 어획을 계속하는 걸 '유령어업'이라고 해요. 통발이나 낚싯줄을 바다에 버리면 그 안에 물고기가 갇히거나 걸려서 죽어버리거든요. 유령어업 개념을 이해시키기 위해 수업 시간에 학생들에게 밴드를 채워 체험하게 해요. 손을 사용하지 못하게 한 채 제시간에 탈출하면 살고 그렇지 못하면 죽는 거라고 설명해 주죠. 학생들이 직접 바다생물이 되어보도록 하는 겁니다. 그 잠깐의 체험만으로도 아이들은 공포감과 두려움을 제대로 느껴요. 백 마디 말보다 효과적이죠."

그런 식의 수업을 해나갈 때마다 그때 느낀 감정이나 그때 깨달은 지혜들을 '사례'로 발표하게 한다. 글쓰기, 네 컷 만화 그리기, 미술 작품 만들기, 통계 그래프로 표현하기…. 아이들의 창의력이 그의 환경 수업 안에서 번번이 쑥쑥 자라난다. '앎'을 '삶'으로, '배움'을 '행동'으로, 그 과정을 참된 교육이라 믿는 그는 해양쓰레기 문제에 관심이 많은 학생과 'Keep Tong-yeong Beautiful(깨끗하고 아름다운 통영 만들기)'이라는 학생 동아리를 만들어 꾸준히 함께 활동해 왔다. 쓰레기를 줍고 환경을 보호하기 위해 앞장서는 미국의 환경단체 'Keep America Beautiful'을 본떠 학교에서 지역으로 확산하는 환경운동을 꿈꾸기 시작한 것이다. 그 이름은 그가 옮겨가는 학교마다 그 학교명을 붙여 새로 만들어진다. 산양초등학교에 근무하고 있는 지금은 'Keep San-yang Beautiful'이다. 지역을 아름답게 만드는 길을 그는 오늘도 학생들과 신나게 걸어간다.

교실에서, 학교에서 마을에서 함께하는 환경지킴이들

"산양초등학교에 오기 전까지 진남초교, 통영충무초교, 산양초교 풍화분교장, 산양초교 곤리분교장에서 이 활동을 계속해 왔어요. 2018년부터 2년간 몸담았던 곤리분교장에선 전교생이 단 둘뿐이었는데, 두 아이와 재미있고 따뜻한 실천을 많이 했습니다. 곤리도에 처음 들어갔을 때 쓰레기가 너무 많아 마음이 아팠거든요. 이럴 때일수록 교사로서 할 수 있는 일을 해나가자 싶어, 두 아이에게 해양쓰레기가 해양생물과 인간에게 어떤 영향을 끼치는지 쉽고 재미있게 설명해 줬어요. 직접 바다로 나가 틈틈이 쓰레기도 주웠고요."

그 모습을 본 마을 주민들이 "아이들도 하니 우리도 하겠다며 참여해 줬다. 학교가 지역사회 환경교육의 거점이 돼줄

수 있음을 톡톡히 경험했다. 당시 4학년이던 창우는 해양쓰레기를 줄이려 노력하는 이종호 교사의 가장 믿음직한 친구였고, 당시 1학년이던 지우는 낚시꾼들이 쓰레기를 버리지 못하게 하는 최고의 홍보대사였다. 함께 공부하고 같이 실천하면서 서로의 든든한 울타리가 돼줬다.

한 사람, 한 사람의 힘으로 변하는 세상

"주민들의 참여를 독려하기 위해 마을에 현수막을 붙이기도 했어요. 풍화분교장에 있을 땐 '할아버지, 할머니, 아버지, 어머니, 아저씨. 아주머니! 깨끗하고 아름다운 풍화리를 아이들에게 물려주세요'라는 문구로, 곤리분교장에선 '학생, 학부모, 마을 주민이 함께 쓰레기 줍는 깨끗하고 아름다운 곤리도 만들기'라는 문장으로 현수막을 제작했죠. 지금 우리가 바다를 깨끗이 하지 않으면 우리 아이들에게 엄청난 피해가 간다는 걸 열심히 알렸어요. 주민들의 인식이 바뀌는 걸 지켜보면서 조금씩 희망을 품게 됐죠."

동료 교사들을 참여시키는 데도 앞장서 왔다. 2014년부터 그는 환경교육교사연구회 'Keep Gyeong-nam Beautiful'을 조직해 해양쓰레기와 관련된 교사 연수 및 교수 학습 자료 개발을 주도해 왔다. 2018년부터는 '환경과 생명을 지키는 경남 교사 모임'에 참여하며 경남은 물론 전국 단위의 환경교육 사업과 학교 환경교육에 기여하고 있고, 2019년부터는 경상남도교육청 생태환경교육 실천 교사로 활동하며 실천가와 교육자로서 치열한 날들을 보내고 있다.

"교사가 된 지 올해로 만 20년이 됐어요. 초창기나 지금이나 제 교육 철학은 아이들을 '훌륭한 사람'으로 길러내는 거예요. 제가 생각하는 훌륭한 사람은 돈이나 명예를 가진 사람이 아니라, 남을 도울 줄 아는 사람이에요. 타인과 지구를 위해 자신의 시간과 자원을 쓸 줄 아는, 마음 따뜻한 사람 말이에요. 제가 가르치는 아이들이 그런 사람이 될 수 있게 마지막까지 최선을 다할 겁니다."

그는 '사소함'의 힘을 믿는다. 한 사람 한 사람의 힘으로 세상이 조금씩 천천히 변화되는 것을 이미 경험했기 때문이다. 아직 늦지 않았다고 그가 손을 내밀어 온다. 겨우 그 손을 바라봤을 뿐인데, 훌륭한 사람이 된 듯 가슴이 뛴다. ⓚ

'꿈 너머 꿈'의 주인공을 찾습니다

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

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

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

밀물처럼 밀려오는 무력감과 우울의 파도

설마 나도 오춘기!?

소중한 나 자신 되찾는 법

중년기에 10대 사춘기 때와 비슷한 정신적·육체적 변화를 겪는 시기를 '오춘기'라 부른다. 사춘기 청소년처럼 신체적 변화와 함께 무력감, 우울증 등 감정 기복이 있는 갱년기 증상이 나타나기도 한다. 은퇴를 앞두거나 정년퇴직으로 사회적·경제적 변화를 맞는 시기이기도 하다. 어떻게 살아야 할지, 이대로 일과 사람에 치여 늙어가야 하는 건지, 이제라도 다른 선택을 해야 할지 고민이 깊다. 최근에는 서른 즈음의 직장인 중에도 오춘기 증상과 비슷한 심리적 불안감, 내적 갈등을 겪는 이가 적지 않다. 이처럼 오춘기에 빠진 사람을 위한 위로의 메시지와 극복 방안을 알아본다.

글 강일수 두디스코칭 대표

나이 든다고 저절로 성인(成人)이 되지 않는다

"오히려 더 흔들리고 있는 것 같아요."

유명 배우가 오춘기를 겪고 있다며 한 말이다. 그는 "나이가 들면 모든 게 확실해질 줄 알았는데 그렇지 않다. 연기는 해도 해도 어렵고, 많은 일로 쌓였던 경험이나 깨우침도 어느 순간에는 무용지물이 된다. 배우의 일은 이렇게 자신이 나름 쌓았던 성이 모래성처럼 와르르 무너지는 경험이 반복되는 것인지도 모른다"라고 했다.

그만의 고민일까? 자녀들을 어느 정도 키워놓은 중년의 직장인도 나이는 이미 성인이 된 지 오래지만 진정 성인(成人)이라 할 수 있는지, 향후 인생을 위해 무엇을 준비하고 어떻게 삶을 살아야 하는지 모르겠다고 한다.

삶의 오춘기는 또 다른 성장통

마음의 준비도 없이 맞닥뜨리는 힘든 시간, 끝날 것 같지 않은 느낌으로 다가온 삶의 오춘기는 또 다른 성장통이다. 세상의 기준과 남의 시선을 의식하며 눈앞의 목표를 향해 질주하다가 어느 날 문득 찾아온 '내가 잘살고 있는 걸까?' 하는 근본적이고도 단순한 물음 앞에서 마음이 흔들린다. 이제야 좀 자리를 잡나 했는데 이 물음은 한동안 자기를 흔들어댄다.

오춘기에 빠진 사람들의 대표적인 증상은 정서적 불안과 위기감이다. '내가 생각해 온 건 이게 아닌데'라는 석연치 않은 느낌, 정신없이 시간을 보내고 나니 자신이 생각했던 삶의 모습과는 거리가 있다는 고민이다. 그리고 무언가에 쫓기는 듯한 불안과 부담을 느낀다. 직업, 인생, 돈, 결혼 등으로 치열하게 고민하며 힘들어한다.

이 외에도 '특별한 이유 없이 생활이 만족스럽지 않다'라고 느끼며 모든 일에 예민하게 반응하는 신경과민, 우울증과 유사한 모습을 보이는 사례도 있다. 이렇게 오춘기를 겪고 있는 직장인들은 슬럼프 탈출을 위해 직장을 그만둘 생각까지 하기도 한다. 더 나은 인생을 위해 직장을 그만두고 새로운 일이나 재충전의 시간을 갖고 싶어 한다.

자기 내면의 소리에 귀 기울이자

오춘기 증상은 정도가 다를 뿐 다양한 연령대에서 나타난다. 마치 사춘기가 찾아온 것처럼 어느 날 불쑥 찾아온 복잡한 심경은 자연스러운 현상이다. 무언가 생각의 정리가 필요하고 변화가 필요하다는 신호다.

오춘기 증상을 잘 극복하려면 자기 내면에 안고 있는 물음과 외침을 잘 알아차려야 한다. 그동안 내버려 두다시피 했던 삶의 중요한 물음들이 자신에게 다시 찾아온 것인지도 모른다. 나는 누구인지, 어떤 삶을 원하고 있는지, 어떤 원칙과 가치를 소중히 여기는지, 이루고 싶은 것은 무엇인지, 어떻게 성장해 갈 것인지 같은 근본적인 물음에 응답해야 한다. 자기 내면의 소리에 귀 기울여야 바른길로 나아갈 수 있다. 그래야 내면의 자유와 자존감을 얻을 수 있고, 진리에 따라 자기 인생을 살면서 세상의 기준과 시선에 휘둘리지 않을 수 있다. 진실과 거짓을 분간해 내며, 잘못된 관습의 사슬에 저항할 수 있다.

가장 중요한 것은 자기 자신을 돌보는 것

대인관계에서는 상대방을 있는 그대로 존중하는 것이 매우 중요하다. 상대방에 대한 잘못된 기대나 헛된 기대 없이 서로 협력하는 관계가 건강한 관계다. 어떤 상황에서도 '자신을 변화시키는 것'은 언제나 가능한, 또한 효과도 좋은 방법이다. 결국 상황도 호전된다. 자기 변화 없이 불편한 상황에서 서둘러 빠져나오는 것은 결국 또 다른 고통으로 이어질 가능성이 크다.

오춘기에 주의해야 할 점은 '그릇된 선택'이다. 삶의 어느 부분에선가 정체와 갈증을 품고 찾아오는 오춘기에는 일종의 자아 고갈(ego depletion) 상태에 빠지기 쉽다. 이런 때 무의식적으로 왜곡된 선택을 할 위험성이 높아진다. 그러므로 오춘기에 빠졌을 때 중요한 선택은 잠시 미뤄두는 것이 좋다. 과거의 선택을 믿고 현재의 자리를 지키는 것이 좋다. 직업이나 직장을 바꾸기보다는 먼저 일을 대하는 태도와 관점, 방법을 바꾸고, 자기 자신을 변화시키는 노력이 더 중요하다. '세상에서 제일 중요한 때는 바로 지금이고, 가장 중요한 사람은 지금 나와 함께 있는 사람이며, 제일 중요한 일은 지금 함께 있는 사람에게 정성을 다해 선행을 베푸는 것'이라는 톨스토이의 말을 마음에 새겨두자. 그리고 '이것 또한 지나가리라' 하는 긍정적인 태도로 자기 변화를 꾀하며 오춘기를 잘 극복한다면 한 뼘 더 성장해 있는 자기 모습을 발견하게 될 것이다. ⓚ

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

사랑과 행복은 하모니카 선율을 타고 따뜻한 세상의 온기를 들려줍니다

대경상록하모니카봉사단

19cm. 손바닥보다 조금 더 긴 정도의 작은 악기지만 하모니카가 지닌 힘은 결코 작지 않다. 혼자 소리만으로도 담장 너머 사람의 마음에까지 쉽게 도달한다. 여러 사람의 소리가 모이면 파급력은 더욱 커진다. 퇴직 교직원 및 공무원으로 구성된 대경상록하모니카봉사단 단원들은 하모니카를 통해 세상 곳곳에 '힘내라'는 메시지를 전한다. 더불어 수많은 퇴직 교직원의 마음속에 잠들어 있던 봉사하고 싶은 마음도 흔들어 깨우고 있다.

글 이성미 / **사진** 이용기

교단에서 세상이라는 무대로, 하모니카와 함께

성탄절을 한 달여 앞둔 평일 오후, 대구 남구의 글로벌교육재단 구구삼삼 행복대학 교육실에서 캐럴 '징글벨'이 흘러나온다. 60~70대 퇴직 교직원 및 공무원으로 구성된 대경상록하모니카봉사단 단원들이 내는 하모니카 소리다. 일주일에 두 번, 단원들은 이곳에서 하모니카를 배우고, 또 서로 합을 맞춘다.

오랫동안 손발을 맞춰온 덕분에 봉사 단원들의 연주 실력은 단연 프로급이다. 캐럴뿐 아니라 가곡, 트로트 등 장르와 상관없이 하모니카만 있으면 무엇이든 연주할 수 있다. 독주에 적합한 트레몰로 하모니카부터 반주에 쓰는 코드 하모니카까지, 음악에 따라 종류를 바꿔 연주하기도 한다. 연습이 끝났는가 싶다가도 "한 곡만 더 하자"라며 소리 끝을 잡아 붙드는 걸 보면, 그들이 얼마나 음악을 사랑하는지 짐작할 수 있다.

봉사단의 연주가 처음 시작된 곳은 공무원연금공단 대구지부에서 운영하는 하모니카 수업에서였다. 하모니카를 배울수록 '더 많은 사람에게 아름다운 음악을 들려주고 싶다'는 마음의 소리도 커졌고, 대구지부 아카데미 상록봉사단에서 하모니카 봉사단을 조직해 영남대학교병원 호스피스 병동과 정신과 병동에서 처음 연주 봉사한 것을 시작으로 점차 확대되어 지금에 이르렀다.

"하모니카는 봉사에 최적화된 악기예요. 작고 가벼워 어디든 들고 다닐 수 있거든요. 길을 걷다가도 하모니카만 꺼내면 그곳이 바로 무대가 돼요. 한번은 봉사 단원들과 여행을 갔다가 거리에서 즉흥연주를 선보이기도 했어요. 아마 혼자라면 엄두도 못 냈을 거예요. 하지만 단원들이 함께하기 때문에 우리는 어떤 상황에서든 용기를 낼 수 있어요."

교사 출신이라는 점도 이들의 활동에 긍정적 영향을 끼쳤다. '교단'이라는 무대에 오른 경험, '학생'이라는 관객과 호흡해 본 경험이 든든한 밑천이 되어주기 때문이다. 류순환 단원은 특히 전달력에 차이가 있다고 말한다.

"세상에 뛰어난 재능을 지닌 사람은 많아요. 하지만 자신의 재능을 남에게 전달하는 법을 아는 사람은 많지 않습니다. 우리는 평생 아이들에게 아는 것, 가진 것을 '어떻게 하면 잘 전달할 수 있을까?' 고민하며 살았어요. 그러다 보니 음악을 전달하는 법도 자연스레 터득한 것 같아요. 매일 학교로 출근하고 수업을 연구하던 습관이 몸에 밴 덕분인지 단원 중에 연습을 게을리하는 사람도 없고요. 교사로 일한 것만으로도 봉사하며 사는 데 필요한 기술을 다 터득한 것 같습니다."

하모니카로 연결하고, 치유하는 나와 당신과 세상

봉사단 결성 후 단원들은 전국 곳곳으로 달려갔다. 대구 지역의 호스피스 병동, 요양병원, 경로당, 복지관, 전국의 축제 및 행사장 등이 그들의 주 무대였다. 음악이 필요한 곳이라면 어디든 마다하지 않았지만, 특히 거동이 불편한 환자들에게 음악을 선물하는 일에 자부심을 느꼈다. 홍정근 단원은 "봉사 단원들은 4명씩 4개 조로 나눠 정기적으로 호스피스 병동을 찾아 환자와 보호자에게 하모니카 연주를 해드리고 있어요. 생일을 맞은 환자분께 생일 축하 연주도 해드리고요. 오늘이 누군가의 생애 마지막 날일지도 모른다고 생각하면, 절대 소홀히 연주할 수 없습니다"라고 말한다.

시인으로 활동하는 윤창환(시명 윤한걸) 단원은 "한번은 합주가 끝나고 보호자가 찾아와 '고맙다'라며 연신 인사를 하시더라고요. 미동조차 없던 아버지가 음악 소리에 맞춰 손가락을 까딱까딱 움직이는 것을 보고 크게 감격한 것이죠. 좋아하는 곡이라면서 신청 곡을 적어 보내주는 환자도 많고요. 시를 쓰면서 항상 문학이 지닌 힘을 생각하곤 하는데, 하모니카 연주를 하면서 음악이 지닌 치유력 또한 얼마나 대단한지 실감할 수 있었습니다"라고 말한다.

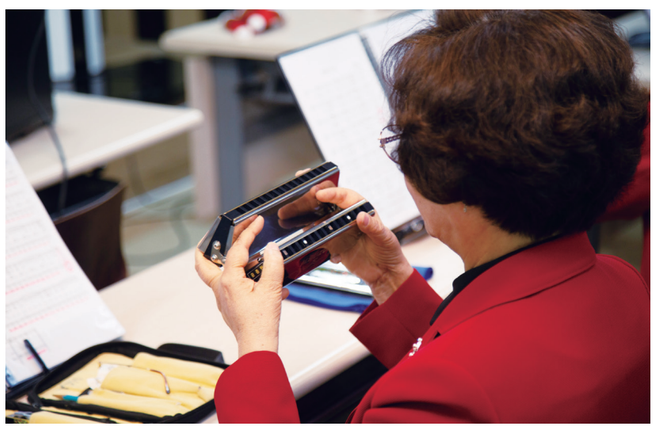
봉사단의 연주가 치유력을 발휘할 수 있는 이유는 그만큼 실력이 뒷받침해 주고 있기 때문이다. 김대현 단원이 지도교수로 수년째 단원들의 실력을 키워준 덕분이기도 하다. 김대현 단원은 정년퇴임을 한 이래 하모니카 지도 및 봉사활동을 하고 있다. 그는 "전국의 하모니카 연주 봉사단 중 우리 봉사단의 실력이 단연 최고"라고 자부한다. 실제로 단원들은 2019년 전국한마음연주대회 우수상을 받으며 대내외적으로 실력을 인정받았다.

하지만 단원들에게 하모니카 소리처럼 아름다운 날만 있었던 것은 아니다. 특히 코로나19 이후 연습실이 문을 닫고, 공연 요청도 뚝 끊겨 속앓이를 해야 했다. 하모니카는 마스크를 내리고 연주해야 하기 때문에 상황이 더 좋지 않았다. 그러나 단원들은 위기 상황에서도 항상 기회를 마련했다. 실내 대신 마을 뒷산 정자에서 연습하며 실력을 갈고닦았고, 산에 올라 연주할 때는 '산속 작은 음악회', 아파트 단지 내 정자에서는 '주민들과 함께하는 음악회'라 여기며 최선을 다했다. 한번은 공원에 나온 주민이 '정말 잘 들었다'라며 커피를 13잔이나 사 온 일도 있었다. 그렇게 시민의 삶 가까이에서 음악을 들려주며 코로나19로 지친 마음을 위로했다. 다행히 올 초 사회적 거리 두기가 완화되고, 윤종현 단원의 노력으로 글로벌교육재단 내 연습 공간을 확보하게 되면서 봉사단의 활동은 다시 활기를 띠게 되었다.

'합주'라서 더 즐겁고 따뜻하다, 더 행복하다

봉사하는 즐거움은 크다. 함께 봉사하는 즐거움은 더욱더 크다. '하모니카'와 '봉사'라는 공통의 관심사를 둔 봉사 단원들은 즐거운 일을 함께하는 동료이자 평생 친구가 되었다. 김경숙 단원은 "하루라도 연습을 거르면 '무슨 일 있느냐?', '어디가 아프냐?' 묻는 탓에 전화기에 불이 날 정도"라며 "현직에 있을 때는 잘 모르고 지냈는데, 퇴직 후 서로 살뜰히 챙기는 사이가 되었다"라고 자랑한다. 노정화 단원은 남편의 병간호로 바쁜 와중에도 연습과 봉사에 참여하면서도 오히려 이곳에서 힘을 얻어가고, 윤옥숙 단원 또한 총무로서 궂은일을 도맡아 하면서도 항상 웃음을 잃지 않는다. 또 함께하기 때문에 무엇이든 도전해 볼 용기도 얻을 수 있다. 박노보 단장도 "봉사는 혼자서도 할 수 있지만 함께할 때 더 큰 효과를 낸다"라고 말한다.

"교사였던 아버지께서 퇴직 후 세월을 그냥 흘려보내시는 걸 보며 참 안타까웠어요. '나는 퇴직 후 나의 재능을 지역사회에 환원하며 살아야지' 하는 생각도 들었고요. 그래서 현직에 있을 때부터 20여 개의 자격증을 취득하며 인생 2막을 성실히 준비했습니다. 그리고 2012년 2월, 대구대곡초등학교에서 교장으로 퇴직한 후 뭐든 가리지 않고 봉사 활동을 했죠. 하지만 혼자 하는 것으로는 성에 차지 않았어요. 결국 뜻을 같이하는 퇴임 교장 10여 명과 '반딧불봉사클럽'을 결성하고, 문해 교육을 비롯해 어르신을 위한 봉사 프로그램을 기획· 진행했죠. 그랬더니 더욱 즐겁게 봉사에 임할 수 있게 되었습니다."



권경란, 안송미 단원도 박노보 단장과 문해 교육을 함께하면서 "은행에서 내미는 서류에 생전 처음 내 손으로 내 이름을 적었다", "까막눈이라고 괄시하던 남편에게 편지를 썼다"라며 자랑하는 어르신들을 지켜보며 봉사가 얼마나 사람을 행복하게 하는지 깨달았다. 또 어떤 활동을 할 수 있을까? 고민하던 시기, 취미로 하모니카를 배운 것이 새로운 봉사의 물꼬를 터주었다. 그리고 하모니카 봉사단으로서 바쁜 만큼 행복한 날들을 이어갔다.

인생을 아름답게 만드는 봉사의 힘

봉사가 좋은 또 다른 이유는 '내 인생이 점점 더 아름다워지고 있다'라는 확신이 들게 하기 때문이다. 퇴직 후 삶은 나의 노력 여하에 따라 그림이 완전히 달라진다. 내가 열심히 살고자 노력하면 다양하고 아름다운 그림이, 현실에 안주하며 시간을 낭비하면 단조로운 그림이 그려진다는 말이다. 그 사실을 알기에 단원들은 하모니카를 붓처럼 쥐고 삶을 아름답게 그려 나가기 위해 노력한다.

"봉사란 다른 사람을 행복하게 하는 일 같지만 결국 자신이 가장 행복해지는 일이에요. 우리가 봉사하는 이유도 행복해지고 싶어서고요. '봉사단'이라는 한 울타리 안에 있다는 소속감, 국가와 사회로부터 받은 이익을 다시 돌려드린다는 뿌듯함, 사회인으로서 세상에 내 이름을 당당히 꺼내 보인다는 자부심, 이 모든 감정이 결국 행복으로 귀결되니까요. 앞으로도 우리 대경상록하모니카봉사단은 건강이 허락하는 한 지역사회 발전과 올바른 노인상 정립을 위해 노력할 겁니다. 그러니 계속 지켜봐 주시고, 우리 연주를 들어주십시오."

우리가 크리스마스에 부르는 캐럴은 본래 춤곡이다. 혼자가 아닌 함께 어울려 즐기는 노래다. 그래서일까? 이 노래를 '조화(harmony)'라는 말을 품은 악기, '하모니카'로 들으면 더욱 특별하게 느껴진다. 대경상록하모니카봉사단 단원들의 합주로 듣는다면 절로 몸이 들썩여질지도 모른다. 올 연말 세상 곳곳에서 이들의 연주가 아름답게 울려 퍼지길 기대해 본다. ⓚ

'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 즐기는 방법도 함께 소개합니다.

서해에서 만나는 일출, 그리고 붉은 동백꽃의 낭만 충남 서천군

불어낸 입김이 바스락거리며 얼어붙을 것 같은 계절이 시작됐다. 세상 만물이 겨울잠에 빠지는 계절이기에 이 땅의 풍경들은 순수한 모습으로 우리에게 다가온다. 연말연시 가장 좋은 여행 테마로 꼽히는 일출 여행을 비롯해 한겨울에 만나는 붉은 동백꽃, 철새들의 보금자리 신성리 갈대밭, 그리고 피톤치드로 가득한 장항송림산림욕장 산책까지. 2022년의 마지막 한 달을 풍요로 채워줄 포근한 서해안으로 여행을 떠나본다.

글/사진 우인재 여행작가 / **사진 제공** 서천군청

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

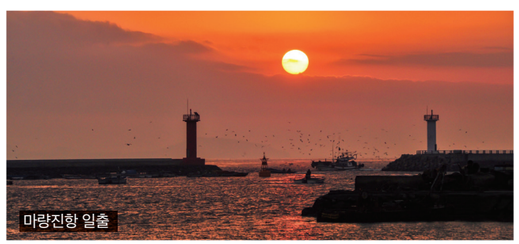
신성리 갈대밭

동백정과 동백나무 숲

해 뜨는 서해의 포구와 선홍빛 겨울꽃

충청남도 남쪽 끝자락에 자리 잡은 서천군은 오밀조밀 굴곡 많은 서해의 해안선 형태만큼이나 볼거리가 참으로 다양한 고장이다. 예로부터 임금님에게 진상하던 한산모시와 천년이 넘는 역사를 지닌 소곡주라는 특산품으로 명성이 드높았던 이곳은 모래로 된 해변이 펼쳐지는 춘장대해수욕장, 철새들이 겨울을 나는 금강하구, 각종 싱싱한 해산물이 나는 홍원항과 마량포구 등 천혜의 자원을 여럿 거느린 곳이기도 하다. 관광 측면에서는 최근 눈에 띄는 성장을 거듭하고 있다. 서해에서는 드물게 해맞이가 가능한 마량포구, 겨울에도 꽃을 볼 수 있는 동백정, 피톤치드 향 가득한 장항송림산림욕장과 스카이워크, 겨울 특유의 서정적 분위기로 가득한 신성리 갈대밭 등 다채로운 볼거리를 품고 있기 때문이다.

서천군 서면 마량리 마량진항은 돌출된 갈고리 모양지형으로 서해안에서 일출을 감상할 수 있는 몇 안 되는 장소다.


마량진항 일출

소박하지만 아름답기 이를 데 없는 마량포구 일출은 장쾌한 동해의 해돋이와는 사뭇 다른 분위기를 연출한다. 이른 아침, 고깃배들을 인도하는 두 등대 사이를 물끄러미 응시하노라면 고요히 동이 터온다. 이윽고 잔잔한 바다가 용광로 속 쇳물처럼 빨갛게 달아오른 태양을 뱉어낸다. 그리고 칠흑 같은 어둠을 헤치고 포구를 나섰던 고깃배가 돌아오면, 갈매기 떼가 어지러이 춤을 추며 어선 주변을 날아다닌다. 한편 마량진항은 이 땅에 가장 먼저 성경이 전해진 역사적 장소이기도 하다. 1816년 영국 해군 대령이 조대복 첨사에게 성경을 건넸다는 사실이 학계와 종교계의 고증을 거쳐 확인되면서 마량리에 기념관과 기념공원이 조성했다.

마량진항이 자리하고 있는 마량리에서는 일몰을 감상할 수 있는 장소도 있다. 마량포구로 서쪽의 나지막한 산 너머 동백정(冬栢亭)이 바로 그곳이다. 사실 전통 누각인 동백정보다 유명한 것은 따로 있다. 정자 주변에 조성된 동백나무 숲이 그 주인공이다. 천연기념물 제169호로 지정된 마량리동백나무숲은 300여 년 전 방풍림으로 조성한 인공림이라고 한다. 사철 푸른 동백나무는 이르면 11월부터 한두 송이씩 붉은 꽃을 피워 올리기 시작한다. 해 질 무렵 동백정에 도착했다면 중절모처럼 생긴 꼬마 섬 오력도 너머로 동백꽃처럼 붉은 낙조가 마음을 가득 채운다. 마량진항에서는 2022년 12월 31일부터 2023년 1월 1일까지 해넘이 해돋이 행사가 개최될 예정이다.

울창한 송림 가로지르는 하늘다리에서 바다를 만나다

최근 서천에서 외지인들의 발길이 가장 잦은 장소는 장항송림이다. 서천 장항읍의 바닷가에 펼쳐진 장항송림은 남북으로 약 1.8km에 이르는 해변에 형성되어 있는 품이 넓고 깊은 해송 군락지를 말한다. 서천군은 천혜의 자원을 적극 활용하기 위해 이 숲에 산책로를 개설하고 벤치와 원두막 등 휴게시설을 설치하는 등 숲 전체를 '장항송림산림욕장'이라는 이름의 힐링 공간으로 조성했다. 숲 안으로 한 발짝 들여놓으면 금세 늘 푸른 소나무 가지 사이로 스며드는 햇살을 온몸으로 맞을 수 있다. 산책로를 따라 걷다 보면 새소리와 바람 소리 그리고 파도 소리와 함께 맑은 솔향이 가슴 깊은 곳까지 깨끗하게 씻어내는 느낌이다.

바닷가에 도착하면 길이 250m의 장항 스카이워크를 만난다. 15m 높이의 장항 스카이워크 위에 오르면 울창한 해송림과 푸른 바다를 발아래 두고 걸을 수 있다. 하늘다리를 걸어 바다로 나서면 기벌포 해전 전망대가 마련되어 있어 이 지역의 역사도 두루 살펴볼 수 있다. 과거에는 금강 하구인 장항읍 앞바다 일원을 기벌포라고 불렀는데, 이곳에서 벌어진 기벌포 해전에서 신라가 당나라 해군을 크게 물리쳤다고 한다.

장항송림은 발이 빠지지 않는 단단한 모래톱이 형성되어 있어 해변을 따라 산책하기에도 그만이다. 특히 소나무 숲

장항송림산림욕장

앞바다의 대죽도와 유부도 등 아담한 섬은 해 질 녘 장항송림의 풍경을 더욱 이국적인 분위기로 만들어준다. 이곳의 단단한 모래는 예로부터 모래찜질에 좋다고 소문이 자자했는데, 고려시대 정2품 평장사를 지낸 두영철이라는 인물이 이곳으로 유배되었다가 모래찜질로 건강을 되찾았다는 이야기가 전해 내려올 정도다. 해변의 모래에는 염분과 철분 등이 풍부하게 섞여 있어 피로 해소, 신경통, 관절염에 효과가 있다고 한다.

장항 스카이워크

영화 속 주인공 되어 갈대밭 걸어볼까

신성리 갈대밭은 순천만 갈대밭과 함께 전국에서 가장 아름다운 풍경을 자랑하는 갈대 명소로 손꼽힌다. 서해안고속도로 동서천 IC와 가까워 신성리 갈대밭을 첫 번째 혹은 마지막 여행지로 삼기에도 좋다. 한산면을 지나 청양·부여 방면으로 달리다가 신성리로 우회전하면 길이 갈대밭으로 이어진다. 일직선으로 뻗은 왕복 2차선 도로를 따라 도로의 막다른 곳까지 다다르면 황량한 논밭 사이로 금강의 범람을 막는 제방이 보인다. 강변을 따라 이어지는 기나긴 제방에 올라서면 마침내 눈앞에 드넓은 갈대밭이 펼쳐진다.

신성리 갈대밭은 전북 군산과 충남 서천의 경계를 이루고 있는 우리나라 6대 하천의 하나인 금강 하구에 형성되어 있다. 충남과 전북의 경계를 이루며 흐르는 금강은 그 물빛이 곱고 아름다워 이름에 '비단 금(錦)' 자를 넣어 이름 지었다고 한다. 전북 장수 뜬봉샘에서 발원한 금강은 옥천, 영동, 공주, 부여 땅을 적시며 흘러내려 서천에 이르러 서해로 나가게 된다. 바로 이곳, 하천이 바다와 만나는 금강 하구 일원에는 면적이 무려 33만m^2에 이르는 광활한 신성리 갈대밭이 펼쳐진다.

갈대밭은 지난 가을날을 추억하게 만든다. 갈대의 줄기 끝에서 한껏 부풀어 오른 갈꽃이 바람에 흩날리는 광경은 이제 볼 수 없지만 눈 덮인 갈대밭은 그 어느 계절보다 고요해 오붓한 여행을 만끽하기에는 가장 좋은 곳이다. 높이가 2m에 달하는 무성한 갈대밭 사이로 이어지는 탐방로를 따라 걸으면 마치 영화 속 주인공이 된 것처럼 서정적 분위기가

신성리 갈대밭 청둥오리

연출된다. 순천만을 제외하면 전국에서 갈대가 이 정도로 빼곡한 장소를 찾기는 쉽지 않기 때문에 신성리 갈대밭에서 영화 '공동경비구역 JSA'를 비롯해 드라마 '추노', '자이언트' 등을 촬영하기도 했다.

갈대밭에는 탐방로와 전망대가 조성되어 있어 계절의 낭만을 만끽하며 산책하듯 둘러보기에 더없이 좋다. 최근에는 추가로 조형미를 갖춘 근사한 전망대가 설치되고 데크형 탐방로도 추가되어 산책하기가 더욱 좋아졌다. 안쪽 가장 깊숙한 곳까지 들어가면 호수처럼 잔잔한 금강이 보인다. 겨울이 시작되면 금강 하구는 철새들의 보금자리로 변모한다. 청둥오리는 물론 고니, 검은머리물떼새, 기러기 등 다양한 철새 떼가 북방에서 날아와 이곳에서 동절기를 보내기 때문이다. 강변에는 청둥오리들이 한낮의 햇살 아래 일광욕을 즐기며 평화로운 시간을 보내고 있다. 겨울 애상을 더욱 짙게 만드는 갈대밭 풍경과 함께 계절은 깊어만 간다. ⓚ

신성리 갈대밭

서천으로 떠나는 식도락 여행

해 뜨는 서해안에서 맛보는 힐링 푸드

추위 잊게 하는 조개 듬뿍 해물칼국수

서천은 바닷가 고장답게 각종 해산물이 들어간 먹거리를 접하기가 수월하다. 주꾸미, 전어, 꽃게를 맛보기 위해 서천을 찾는 외지인들 덕에 봄과 가을철 주말에는 홍원항 인근이 인파로 북적이기도 한다. 겨울철에는 바지락이나 모시조개 등 다채로운 조개를 넣은 뜨끈한 해물칼국수가 제격이다. 조개를 푸짐하게 넣어 끓인 시원한 국물은 바닷바람으로 인한 추위를 달래기에도 좋다. 특히 마량진항 가는 길목인 서면에 자리 잡은 모시랑해물손칼국수(041-952-3460)는 모시조개를 듬뿍 넣은 해물칼국수가 대표 메뉴인 식당으로 칼국수에 겉절이와 깍두기를 곁들여 먹는 맛이 기막히다. 마서면 덕수궁해물칼국수(041-956-7066)와 하구둑해물칼국수(041-956-3366)도 믿고 찾을 만하다.

문헌서원에서 맛보는 몸에 좋은 한정식

서천군 기산면 영모리에 위치하는 문헌서원은 한산 이씨 명조 선현 8위를 제향하는 서원으로 1594년(선조 27년) 창건되었다. 이후 1871년 흥선대원군의 서원철폐령으로 사라졌던 문헌서원은 1969년 현재 위치로 자리를 옮긴 뒤 2013년 대대적인 정비를 거쳐 지금의 모습으로 재탄생했다. 문헌서원에서는 '문헌전통호텔'이라는 이름으로 진행되는 전통 가옥 숙박을 체험할 수 있을 뿐 아니라 '문헌전통밥상'을 예약해 맛볼 수 있어 여행자들의 관심을 끌고 있다. 텃밭에서 기른 신선한 재료와 함께 천연 조미료를 사용해 음식을 만들기 때문에 정성과 영양 가득한 한정식을 맛볼 수 있다는 점이 돋보인다. 전통밥상은 전화(041-953-5896) 예약을 거쳐야 한다.

못생겨도 영양 풍부한 겨울 별미 물메기탕

못생겼지만 맛 좋기로 소문난 물메기는 겨울철 서천 앞바다에서 잡히는 가장 인기 좋은 생선의 하나로 손꼽힌다. 겨울 별미로 명성이 자자한 물메기는 살이 부드러워 입 안에 넣으면 사르르 녹는 식감이 특징이며, 콜라겐이 풍부하게 함유된 고단백 저열량 다이어트 식품으로도 알려져 있다. 잠뱅이, 물꽁이라고도 부르는 물메기는 매운탕으로 끓여 먹는 것이 일반적이다. 각종 해산물은 물론 과일, 농산물까지 전문으로 취급하는 서천특화시장에 가면 바로 이 물메기를 직접 구입하는 것도 가능하다. 서천특화시장은 1층이 수산물 코너, 2층이 식당이므로 이곳에서 재래시장의 분위기를 흠뻑 느껴보고 시원한 물메기탕을 맛보는 것도 색다른 경험이 될 것이다.

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

더 빠르고 더 강력해진 독감 건강한 습관으로 예방하고 치료하기

코로나19 확산으로 잠시 잠잠하던 인플루엔자(독감) 유행이 확산하고 있다. 올해 독감 유행 주의보는 예년보다 한 달 이상 빠르게 발령된 데다 전파 속도도 심상치 않다. 질병관리청에 따르면 독감 의심 환자 수가 2022년 9월 18일부터 24일 사이 1,000명당 4.9명에서, 10월 23일부터 29일에는 9.3명으로 한 달 만에 두 배 가까이 급증, 11월 6일부터 12일까지는 1,000명당 11.2명을 기록하며 증가세가 무섭게 지속되고 있다. 코로나19와 동시 유행할 경우 치명률도 크게 오를 수 있어 대비가 필요한 상황이다. 더 빠르고 강력해진 독감을 막을 방법과 발병 후 초기 치료 방법에 대해 알아본다.

글 이슬비 헬스조선 기자

중증 합병증으로 이어질 수 있는 독감

독감은 인플루엔자라는 바이러스가 기침이나 재채기할 때 분비되는 침 등 호흡기 비말로 다른 사람에게 전파되는 질환이다. 흔한 증상은 갑작스러운 발열(38℃ 이상), 두통, 마른기침, 인후통, 근육통, 코막힘, 전신쇠약감 등이 있고, 어린이는 오심, 구토, 설사 등 위장관 증상이 동반되기도 한다. 마치 심한 감기 증상과 비슷해 혼동하기 쉬운데, 독감은 감기와 달리 폐렴, 천식 등 중증 합병증으로 이어질 수 있어 매우 주의해야 한다. 여러 연구에서 독감은 폐렴 발병 위험을 최대 100배 높이고, 발생 일주일 이내 급성 심근경색 발병 위험을 6~10배, 뇌졸중 위험을 3~8배 증가시키는 것으로 알려졌다. 게다가 이번 유행을 주도하는 바이러스는 독감 중 독성이 가장 강한 것으로 알려진 'A형 H3N2'다. 감기로 생각하고 방치하다가 목숨을 잃을 수 있으므로, 증상이 평소보다 심하다고 생각되면 반드시 진료받아야 한다. 특히 당뇨병 환자는 독감에 걸리면 일반인보다 입원율이 6배 이상, 사망률이 5~10% 이상 증가해 더욱 주의해야 한다.

가장 확실한 예방은 백신 접종

다행히도 독감은 백신으로 예방할 수 있다. 독감 백신을 맞으면 건강한 사람 기준 70~90%에서 예방 효과가 나타난다. 독감에 걸리면 중증화할 가능성이 큰 만 13세 이하 어린이, 임신부, 만 65세 이상 노인은 국가에서 무료로 접종하고 있다. 지정된 동네 병·의원이나 보건소 어디서나 접종받을 수 있으며, 어린이와 임신부는 내년 4월 30일까지, 어르신은 올해 12월 31일까지 접종해야 한다. 질병관리청은 일반 성인이라도 만성질환이 있거나 고위험군에 바이러스를 전파할 우려가 있는 사람(의료기관 종사자, 6개월 미만 영아를 돌보는 사람, 만성질환자·임신부·노인과 함께 거주하는 사람)은 백신을 맞아야 한다고 권고하고 있다. 백신 접종 후 발열, 근육통 등의 증상이 나타나면 아세트아미노펜 성분의 해열진통제를 복용해 증상을 완화할 수 있다. 독감 백신은 코로나19 백신과 같은 날 접종이 가능한데, 이땐 각각 다른 팔에 접종해야 한다.

항바이러스제, 증상 발현 후 24시간 이내에 처방

독감 증상이 나타난다면 바로 병원으로 가 진료받는 게 안전하다. 독감이 확인되면 항바이러스제를 처방받을 수 있는데, 항바이러스제는 독감 증상 발현 후 48시간 이내 투여해야 가장 효과가 빠르기 때문이다. 합병증 발병 위험이 높은 고위험군은 검사 없이 의심 증상만으로도 항바이러스제 처방이 가능하다. 이후엔 고위험군이 아니라면 외출을 자제하고 집에서 쉬면서 빨리 회복할 수 있게 해야 한다. 미지근한 물을 수시로 마셔서 가래를 묽게 해주고 호흡기를 진정시켜야 한다. 목이 아파 먹기가 불편할 수 있는데, 이땐 달걀찜, 연두부 등 부드럽고 소화되기 쉬운 음식 위주로 먹는다. 목이 매우 아파 삼키기가 어렵다면 얼음 조각을 입에 잠시 머금고 있는 것이 도움이 될 수 있다. 차갑고 건조한 공기는 호흡기를 자극하므로 찬 바람을 직접 쐬는 것은 피한다. 실내 습도는 50~60%를 유지해 주는 것이 좋다. 코막힘은 따뜻한 스팀 타월을 코에 얹고 마사지해 주면 완화할 수 있다. 독감을 앓고 나면 면역력이 떨어져 또 다른 감염증에 걸리기 쉬워진다. 따라서 독감이 나은 후에는 실내외 어디든 마스크를 꼭 착용해 바이러스에 노출되는 것을 피하고, 외출 후에는 손을 깨끗이 씻고 양치해 개인위생 관리를 철저히 해야 한다. 면역력이 더 떨어지는 것을 방지하기 위해 심한 일교차에 노출되지 않도록 외출할 때는 얇은 옷을 여러 겹 입기를 권한다. ⓚ

언제, 어디서나 당신의 통장을 노린다! 의심에 의심을 더해도 부족하지 않은 보이스피싱 예방법

뉴스를 보면 의심스러운 돈거래 현장을 포착해 보이스피싱 현장에서 피해자를 구출한 사례가 종종 보도되곤 한다. 그러나 이렇게 누군가의 도움으로 피해를 막는 것은 거의 드문 경우다. 실제 현장에서는 은행원이나 주변인이 말려도 무언가에 씐 것처럼 돈을 보낸 뒤 헐레벌떡 돌아와 피해를 호소하는 경우가 훨씬 많다. 이렇듯 누구라도 언제라도 당할 수 있는 보이스피싱은 오늘도 선량한 시민들의 돈을 노리며 접근하고 있다. 이런 피해를 막기 위해서는 우리 스스로 보이스피싱의 수법과 행동에 대해 미리 숙지해 둘 필요가 있다.

글 신명철 변호사

신명철 변호사는 대한변호사협회에 등록된 형사·의료 전문 변호사로 법무법인 법승에서 근무하고 있다. 남양주 남부경찰서 소속 청소년선도심사위원회와 경미범죄심사위원회의 전문위원으로도 위촉되어 활동 중에 있다

아차! 하는 순간 당하는 범죄

어린 시절 알고 지내던 지인에게서 다급한 전화가 걸려왔다. 자신의 대학생 자녀가 보이스피싱 사범으로 경찰 조사를 받게 되었다는 것이다. 사정은 이러했다. 지인의 자녀는 구인 사이트에 이력서를 등록해 방학 때마다 아르바이트를 했고, 이번 방학에도 평소처럼 이력서를 등록하고 아르바이트 자리를 구하던 중이었다. 그러자 한 사람이 자신을 법무법인 팀장이라고 소개하며 매일 사무실에 출근하지 않고 원하는 날짜에 현장 근무를 할 인원이 필요하다면서 취업을 권유하고, 자신의 명함과 회사 주소까지 보내주었다. 지인의 자녀가 담당할 업무에 대해 구체적으로 묻자, 위 팀장이라는 사람은 장소와 고객의 인적 사항을 알려주면 해당 고객을 만나 특정 금융기관을 대신해 왔다고 말하고 고객이 건네는 돈을 받아 지정 계좌로 입금하면 되는 현장 지원 업무라고 설명했다. 지인의 자녀는 이 아르바이트를 하기로 하고 근로계약서를 전자로 작성한 뒤 집에서 대기하다가 위 팀장이라는 사람의 연락에 따라 지시하는 업무를 수행하며 시키는 대로 지방에 가서 고객에게 현금을 받아 지정 계좌에 입금했고, 한 건당 10만 원의 보수를 받았다. 그러던 어느 날 경찰에서 연락이 왔다고 한다. 보이스피싱 피해가 신고되었는데 공범으로 소환조사를 받아야 하니 경찰에 출석하라는 통보를 받고 현재 경찰 조사 중이라는 것이다.

이런 사례는 매달 유사 사건 상담이 끊이지 않을 정도로 많이 발생한다. 그 이유는 보이스피싱 조직이 총책을 외국에 두고 국내 피해자에게 금융 사기 행각을 벌이면서 현금 수거책을 여러 매체를 통해 구인, 예컨대 '고액 알바' 공고를 내거나 법무법인이나 금융기관 등을 사칭해 모집하면서 담당업무도 속여 보이스피싱 범죄에 활용하고 있기 때문이다. 그래서 교도소 수감자 사이에서 제일 억울한 사람은 보이스피싱 현금 수거책이라는 말이 있을 정도이며, 사회 경험이 적은 젊은 학생이나 은퇴 후 일자리를 구하는 노년층 등이 아르바이트를 구하다가 자신도 모르게 보이스피싱 현금 수거책으로 연루되어 형사처벌까지 받는 실정이다(재판에서 무죄가 선고되는 경우도 간혹 있지만 유죄 판결 비율이 훨씬 높다). 따라서 보이스피싱 금융 사기의 피해도 조심해야 하지만 그에 못지않게 보이스피싱 조직에 속아 연루되지 않도록 주의해야 한다.

나날이 복잡하고 다양해지는 수법

이처럼 현금 수거책까지 속이는 보이스피싱 조직은 총책·유인책·관리책·현금수거책 등 여러 단계를 조직해 점조직 형태로 금융 사기를 저지르는데, 총책과 유인책은 일반적으로 외국에 두고, 유인책이 무작위로 또는 불법적으로 얻은 개인정보를 이용해 전화로 수사기관이나 금융회사 직원 등을 사칭하면서 피해자들로부터 금전을 편취한다. 보이스피싱 사기의 주요 유형으로는 다음과 같다.

유형 1. 저금리 대환대출 금융기관을 사칭하는 자가 "저금리 대환대출이 가능한데 기존 대출이 있어 계약 위반이니 기존 대출금을 먼저 상환해야 한다. 직원을 보낼 테니 돈을 전달해 달라"라고 거짓말하고, 현금 수거책을 보내 돈을 받는 경우

유형 2. 경찰 또는 검찰 사칭한 범죄 연루 검찰, 경찰 등 수사기관을 사칭하는 자가 "당신의 계좌가 범죄에 연루되어 안전조치가 필요하다" 또는 "누군가 당신을 사칭해 예금 인출을 시도해 거래 내역 추적을 위해 필요하다" 또는 "세금, 보험료, 연금 등이 과다 또는 오류 징수되었으니 환급해 주겠다"는 등 거짓말을 해 계좌이체 또는 자동화기기(ATM)로 유인해 돈을 지정하는 계좌로 송금하게 하는 경우

유형 3. 금융감독원 사칭 명의 도용 명의 도용, 정보 유출, 범죄 사건 연루 등을 명목으로 현혹하거나 금융회사 혹은 금융감독원에서 보내는 공지사항인 것처럼 문자메시지 발송, 피싱 사이트로 유도해 신용카드 정보, 인터넷 뱅킹 정보 등 금융거래 정보를 입력하게 하고 사기범이 그 정보로 대출받는 경우

유형 4. 자녀 납치나 사고 자녀의 전화번호로 발신자 번호를 변조해 마치 사고 또는 납치 상태인 것처럼 가장하거나 인터넷 메신저 아이디와 비밀번호를 해킹해 가족, 친구 등 지인에게 연락해 교통사고 합의금 등 긴급 자금을 요청하여 금전을 받는 경우

보이스피싱 조직은 이렇듯 다양한 수법으로 피해자들에게 금전 또는 금융 정보를 요구해 사기 행각을 벌인다.

따라서 금융거래 정보 요구에는 절대 응하지 말아야 하며, 현금지급기로 유도하는 요청은 100% 보이스피싱이므로 유의해야 하고, 개인정보 등을 미리 알고 접근하는 경우도 많으므로 반드시 연락의 진위를 확인해야 한다. 진위 확인은 갑작스러운 전화가 들어왔으니 발신자의 부서가 어디인지, 다른 연락처 등이 있는지 등을 알려주면 다시 연락하겠다고 하면서 끊어야 하고, 만약 전화를 끊지 못하게 한다면 100% 보이스피싱이라고 생각하면 된다. 전화를 끊은 뒤 다른 휴대폰이나 컴퓨터로 검색해 상대방이 말해준 부서와 담당자를 확인하고 다른 전화기로 전화 연결을 시도해 진위 여부를 확인하기를 권한다. 전화가 걸려 온 휴대폰에 이미 악성 앱이 설치되어 있을 가능성이 크기 때문이다.

예방법은 오직 '유형 숙지와 진위 확인'

보이스피싱 사기로 이미 피해를 봤다면 경찰과 금융감독원 및 송금·입금한 은행 등에 즉시 피해 사실을 신고하고 지급정지를 요청해 피해를 최소화해야 한다. 만약 개인정보 유출이 의심된다면 금감원 개인정보노출자 사고예방시스템에 접속해 신규 계좌 개설이나 신용카드 발급 등을 제한하는 조치를 해야 하고, 금융결제원 계좌정보통합관리서비스, 한국정보통신진흥협회 명의도용방지서비스에 접속해 본인 명의로 개설된 예금, 대출, 휴대폰 등을 확인해 본인이 개설하지 않은 명세가 확인될 경우 즉시 신고해야 한다.

최근 부산에서 보이스피싱으로 1억 원이 넘는 돈을 빼앗긴 40대 피해자가 극단적 선택을 했다. 보이스피싱 범죄는 범인을 적발하기도 어렵고 적발되어도 피해금을 모두 변제받기 쉽지 않기 때문이다. 따라서 보이스피싱 유형을 미리 숙지하고, 수사기관이나 금융기관이라며 연락해 오는 의심스러운 전화는 반드시 일단 끊고 법률 전문가나 관련 기관에 연락해 진위를 확인해 예방하기를 권한다.

또한 '고액 알바'라는 말에 현혹되지 말고 현금을 받아 이체하는 업무를 맡기는 구인 업체에는 연루되지 않도록 반드시 주의해야 하겠다.

법률 업무를 다루는 변호사인 필자에게도 서울중앙지검 검사라며 보이스피싱 전화가 걸려온 적이 있다. 처음에는 담당 사건으로 전화가 온 줄 알았는데 계좌가 범죄에 연루되었다느니 하는 이상한 말을 해 변호사라고 밝히고 수사 중인 범죄의 죄명, 적용 법조, 담당 검사 성명 및 소속(예컨대 형사0부) 검사실 호수, 내선 번호 등을 꼬치꼬치 캐묻자 보이스피싱 사기범은 당황하며 제대로 대답하지 못하고 황급히 전화를 끊었다. 이처럼 초기 전화 단계부터 확실하게 진위를 확인해 피해를 예방하는 것이 중요하다.

돌다리도 두드리고 건너라는 조상님의 지혜처럼, 모르거나 의심스러우면 반드시 주변에 물어보고 대처해야 한다. 이러한 우리의 노력과 국가 차원에서의 강력한 단속 및 처벌로 보이스피싱 범죄가 단절되기를 희망한다. ⓚ

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

사랑하는 이들과 보내는 따뜻한 연말

지구촌 사람들은 행복한 크리스마스에 무엇을 먹으며 보낼까

한국에서는 추석, 설이 가장 대표적인 명절이라면 서양과 일부 가톨릭 국가에서는 예수 그리스도의 탄생을 축하하는 기념일, 크리스마스를 1년 중 가장 중요한 명절로 여깁니다. 특히 온 가족이 모이는 날이라는 인식 때문에 각 나라별로 따뜻하고 정겨운 관습이 많은 편입니다. 즐겨 먹는 음식도 제각각인데, 각 나라들의 고유한 크리스마스 문화를 소개합니다. 이와 함께 가족, 연인 등 사랑하는 이들과 함께 즐기면 좋을 근사한 크리스마스 파티 요리도 소개합니다.

글 편집실 / **사진** 쿠켄

크리스마스 문화의 시작과 끝, 영국

영국은 역사가 오래된 나라인 만큼 크리스마스를 기념해 온 역사도 전 세계에서 가장 긴 편에 속합니다. 11월 1일이 되면 영국의 거리 곳곳에 크리스마스 분위기를 풍기는 조명이 장식되기 시작해 연말을 기대하게 만들죠. 영국 크리스마스 요리의 대표 격은 '민스 파이(mince pie)'입니다. 민스 파이는 작은 파이 반죽에 다양한 과일과 향신료를 넣고 구운 것입니다. 예전에는 고기를 넣고 구웠지만 최근에는 넣지 않는다고 하네요. 크리스마스 푸딩도 빼놓을 수 없습니다. 새콤한 맛의 과일즙, 말린 과일, 푸룬, 건포도, 피칸, 브랜디 등을 넣고 쪄 만든다고 합니다. 이 외에도 칠면조, 거위구이, 에그녹 음료도 크리스마스가 되면 꼭 먹는 메뉴입니다.

영국과 비슷하지만 다른, 미국

미국의 크리스마스 문화는 영국과 흡사합니다. 다만 미국은 11월 말에 있는 추수감사절이 끝난 후부터 크리스마스 시즌에 돌입합니다. 미국의 크리스마스 음식은 추수감사절과 비슷하게 칠면조 등을 먹는 것이 전통입니다. 대신 영국이나 미국 아이들은 크리스마스가 되면 생강을 넣고 구운 과자인 '진저 브레드 하우스'를 빼놓지 않고 만드는데, 샌프란시스코의 한 고급 호텔에서는 크리스마스 시즌이 되면 로비 한쪽을 진저 브레드 하우스로 꾸밀 만큼 크리스마스 분위기를 대표하는 문화라고 할 수 있습니다.

관광객도 기다리는 크리스마스 마켓의 나라, 독일

독일의 크리스마스 하면 생각나는 것, 바로 크리스마스 마켓입니다. 12월 한 달 동안 독일 전역에서 열리며, 가장 유명한 곳으로는 드레스덴과 뉘른베르크가 있습니다. 많은 관광객이 독일의 크리스마스 마켓을 보기 위해 이곳을 찾을 정도로 이제는 명소가 되었습니다. 이곳을 둘러보면서 꼭 먹어야 할 것으로 따뜻한 독일식 와인 '글루바인'과 구운 아몬드에 설탕을 입힌 '게브란테 만델른'을 꼽습니다. 독일식 크리스마스 케이크인 '슈톨렌'은 최근 국내에서도 판매하는 곳이 늘어 비교적 친숙합니다. 절인 과일과 설탕, 수분을 제거한 버터로 만들어 열량이 높고 보존성도 좋아 독일인은 크리스마스 전부터 슈톨렌을 한 조각씩 잘라 먹으며 크리스마스를 기다립니다.

9월부터 준비하는 크리스마스, 필리핀

필리핀은 국민의 80% 이상이 가톨릭 신자인 만큼 무려 9월부터 크리스마스를 준비하는 것으로 유명합니다. 12월 16일부터 24일까지는 저녁 미사인 '심방가비'에 참석하는데, 9일 동안 모두 참석하면 소원이 이뤄진다고 믿습니다. 크리스마스 이브 자정이 되면 가족이 모여앉아 '레촌'이라고 불리는 통돼지구이와 코코넛밀크와 쌀가루를 넣고 구운 빵 '비빙카'를 먹으며 서로의 행복을 기원하는 이야기를 나누는 시간을 가집니다. 크리스마스 당일에는 서로 선물이나 용돈을 주고 받는다고 합니다.

과일 트리

이번 크리스마스는 나무 트리대신, 과일로 트리를 만들어보면 어떨까요? 색색의 과일을 쏙쏙 뽑아 먹기 좋아 파티 자리에 잘 어울리는 메뉴예요.

• **재료** 사과 1개, 당근 1개, 딸기 10개, 방울토마토 20개, 키위 1개, 체리·포도·망고 등 적당량, 슈거 파우더·초코 시럽 약간씩

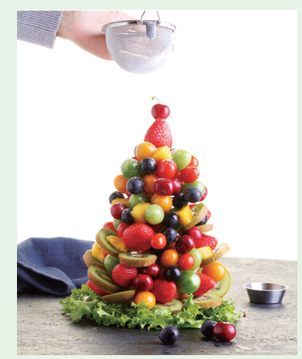
* 트리 모양으로 과일을 꽂고, 샐러드 채소 위에 얹으면 더 예쁘게 즐길 수 있어요.

*** 만드는 방법**

❶ 사과는 윗부분을 둥그렇게 판 뒤 그 안에 당근을 꽂아 세운다.

❷ ① 사과와 당근에 이쑤시개를 꽂는다.

❸ 이쑤시개에 여러 가지 과일을 색색으로 꽂는다.



❹ 슈거 파우더를 뿌리고 기호에 따라 초코 시럽을 곁들인다.

크리스마스 리스 케이크

시판용 베이스를 사용하면 누구나 집에서 크리스마스 케이크를 만들 수 있답니다. 치즈 케이크 베이스에 하얀 슈거 파우더와 로즈메리, 석류만 얹어도 소박하지만 귀여운 크리스마스 리스로 대변신합니다.

• **주재료** 시판 케이크 베이스, 석류 1/4개, 슈거 파우더 적당량, 로즈메리 약간

* 케이크 장식용 과일은 딸기를 이용해도 좋아요.

*** 만드는 방법**

❶ 석류는 알을 발라 준비한다.

❷ 케이크 위에 슈거 파우더를 솔솔 뿌린다.

❸ ②의 케이크 가장자리를 로즈메리로 장식한다.

❹ ③에 석류 알을 중간중간 올리고 다시 슈거 파우더를 뿌린다.

진저맨 쿠키 & 요구르트 딥

서양에서는 크리스마스 때마다 꼭 챙겨 먹는 진저맨 쿠키. 앙증맞은 쿠키 모양 틀을 사용해 만두피로 만들어보아요. 여기에 상큼한 요구르트 딥을 곁들이면 자꾸자꾸 손이 가는 간식으로 탄생합니다.

• **주재료** 만두피 15장, 식용유 약간

• **부재료** 플레인 요구르트 1/2컵, 꿀 1큰술, 식초 1/2작은술, 소금·후추 약간씩

* 만두피 대신 토르티야를 바삭하게 구워 내도 좋아요.

*** 만드는 방법**

❶ 시판 만두피는 원하는 모양의 쿠키 틀로 모양을 찍어 낸다.

❷ 부재료를 모두 섞는다.

❸ ①의 만두피에 식용유를 약간 바르고, 240℃로 예열한 오븐에 10분 정도 굽는다.

❹ 바삭하게 구워진 만두피를 소스와 함께 낸다.

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

옷으로 사람과 사람을 잇다, 지구를 웃게 하다

소외계층과 환경을 지키는 '옷캔' 조윤찬 대표

& 헌 옷으로 포근한 겨울 소품 만들기

계절이 바뀌면 옷장 앞에서 서성이다 '입을 옷이 없다'라며 쇼핑을 다짐하게 된다. 미묘하게 달라지는 유행에 맞춰 쏟아져 나오는 패스트패션의 신상품들은 크지 않은 돈으로 만족감을 주지만, 유행이 지나면 손쉽게 버려진다. 돌아보면 지구 다른 한쪽에서는 제대로 된 옷을 구하지 못해 힘겨운 사람들이 여전히 존재한다. 그뿐만 아니라, 이렇게 버려지는 옷들은 지구 토양을 위협하는 환경 오염의 주범이 되기도 하고 옷이 만들어지는 과정에서 발생하는 오염 물질은 대기 환경에도 악영향을 미친다. '옷캔(OTCAN)'은 이렇게 버려지는 옷을 깨끗하게 손질해 소외된 이웃에게 전하고 이런 재활용 활동으로 지구 환경도 지키는 NGO 단체이다. 옷캔 조윤찬 대표가 말하는 이웃과 지구를 지키는 건강한 의류 소비 방법에 대해 알아보고 헌 옷으로 따뜻한 성탄절 분위기를 낼 수 있는 포근한 소품들을 만드는 방법도 제안한다.

글 편집실 / 허나리 패션 스타일리스트

아프리카 여행에서 시작된 새로운 환경 캠페인

2020년 미국의 컨설팅 회사 맥킨지와 패션 잡지 「엘르」의 조사에 따르면 한 해 1,000억 벌 이상의 옷이 만들어지고, 그중 6,200만 벌만이 소비되며 나머지는 버려진다고 한다. 의류 생산 중에 발생하는 오염물질도 심각한 수준이다. 의류 생산 중에 발생하는 폐수는 전체 생산량의 20%, 이산화탄소는 8%를 차지한다. 이런 심각성에 EU에서는 2023년부터 패스트패션을 규제하는 법안을 시행한다.

지구의 다른 한편에는 새 옷을 살 수 없을 만큼 생활이 어려워 중고 의류도 겨우 구해 입는 소외 계층이 존재한다. 옷캔은 이런 이들을 돕기 위해 2009년 조윤찬 대표가 시작한 NGO 단체다. 조 대표는 아프리카 여행 중 현지인들이 해외에서 수입된 중고 의류를 비싼 값에 사는 것을 보고 이들을 도울 방법을 고민하다가 활동을 시작하게 됐다고 한다. 처음부터 큰 목표를 가지고 시작한 것은 아니었다. 캠페인 형태의 일회성 행사로 시작했다가 여러 도움을 받아 지금의 모습을 갖추게 됐다. 옷캔은 '옷'과 'can'의 합성어로, '옷으로도 좋은 일을 할 수 있다'는 슬로건을 담고 있다. 옷캔의 활동은 옷을 기부하는 단순한 목표에 그치지 않고 옷의 재사용, 재활용을 통해 지속 가능한 환경을 만드는 것을 목표로 삼는다. 이를 실천하기 위해 소재의 재활용, 자원화 연구를 계속하고 있으며, 기부받은 의류와 여러 물품을 국내외 소외계층에게 지원하는 활동도 펼치고 있다.

※ 옷캔 : 2019년 설립되어 2011년 환경부 비영리 민간단체, 2016년 외교부 비영리법인, 기획재정부 지정기부금 단체로 인허가 받은 NGO 단체

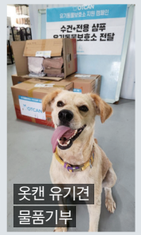
옷캔 조윤찬 대표

매년 240만 그루의 소나무를 심은 효과

조윤찬 대표는 현재 의류 소비를 두고 "식당에 가면 '드실 수 있는 만큼만 반찬을 덜어서 드세요'라는 문구를 종종 볼 수 있다. 음식물 쓰레기가 늘어나 환경문제가 발생한다고 해서 요식업계에 판매를 제재할 수 없듯이 의류 또한 소비자가 주관을 가지고 현명한 소비를 해야 의류 폐기물에 대한 문제를 해결할 수 있다고 생각한다"라고 말했다. 물론 패스트패션 브랜드들도 이러한 상황에 대해 어느 정도 심각성을 인지하고 있는 것이 사실이다. 이미 여러 브랜드에서는 의류 폐기물을 자원화하기 위한 다양한 프로젝트를 시행하고 있다. "이러한 기업의 노력이 과잉생산으로 인한 환경문제에 면죄부가 될 수는 없겠지만 기업의 자정 노력과 우리의 현명한 소비가 만난다면 의류 폐기물 감축에 긍정적 효과를 낼 수 있을 것으로 생각한다." 의류 재활용은 환경보호와 자원 절약 효과가 큰 편이다. 옷 1kg을 기부하면 CO_2를 12kg 감축하는 효과를 얻을 수 있다. 옷캔은 이렇게 기부받은 의류의 순환을 통해 2021년에는 약 240만 그루 이상의 소나무를 심는 효과(탄소배출 관련)를 거뒀다. 조 대표는 "이 데이터는 '의류 1kg이 소각될 때 발생한 12kg에 달하는 이산화탄소를 상쇄했다'는 전제로 나온 수치이지 자원과 환경을 보호했다는 명확한 데이터는 아니다. 하지만 실제로 옷을 기부해 나눔까지 이어진다면 소각이나 매립될 뻔한 옷이 누군가에 의해 한 번 더 재사용, 재활용된다. 결과적으로 옷의 수명이 연장된다고 이해하면 좋을 것 같다"라고 상세히 설명했다.

가나 Teshie-Nungua 지역에 위치한 고아원 아이들 100명에게 여름옷 전달

옷캔 생필품 의류나눔


옷캔 유기견 물품기부

11개국 소외 계층에 250차례 지원, 함께 상생하다

옷캔은 2021년 기준 국내를 포함해 튀니지·캄보디아·몽골·라오스·인도·아이티·태국·인도네시아·에티오피아·코트디부아르 11개국에 250차례의 정기·일시 지원을 실시했다. 국내에서는 가정폭력 피해 아동, 다문화 가정, 미혼모, 소외 계층 등이 거주하는 시설에 의류를 전달해 필요한 사람에게 나누는 방식으로 진행하며 해외는 컨테이너나 EMS 등으로 전달해 현지 코디네이터와 함께 도심 외곽 지역, 시설 등에 나누고 있다. 일부 국가에서는 해외 의류 재활용 시장과 상생하기 위해 나눔이 어려운 의류를 일부 판매한 수익금으로 생필품 지원과 교육사업을 펼친다.

조윤찬 대표는 13년 동안의 활동 중 인상 깊은 장면으로 "2018년 캄보디아에 방문해 아이들에게 가방을 선물한 적이 있다. 다음 날 아이들이 가방을 다 같이 메고 웃으며 손잡고 함께 걸어가는 모습이 기억에 남는다"라고 꼽았다. 현지에 방문해 직접 나눔 활동을 하면 작은 선물이지만 너무나 감사해하는 모습에 항상 기분이 좋다고도 덧붙였다. 이런 기분을 조금이나마 함께 느끼고 싶다면 옷캔 활동에 참여해 보는 것은 어떨까. 우선 더 이상 입지 않는 옷을 모은다. 우체국 5호 박스 이하 또는 15kg 이하로 포장하고 옷캔 홈페이지의 신청서를 작성해 동봉하면 택배 회사에서 수거해 간다. 보낼 수 있는 옷은 훼손이나 오염이 없고, 재사용할 수 있는 것으로 ▲사계절, 남녀노소 모든 의류 ▲모자, 가방, 신발, 벨트 ▲얇은 이불 또는 담요 ▲수건, 인형 등이다. 보낼 수 없는 것은 ▲오염이나 훼손이 심한 의복류 ▲한복, 무술복 등 특수복 ▲인라인스케이트, 장화, 슬리퍼 ▲어린이집, 유치원, 학원 가방 ▲도서, 장난감, 학용품 등 기타 잡화 등이다. 이 외 기준에 적합한 의류라면 분류하지 않고 보내기만 해도 옷캔에서 분류해 도움이 필요한 이들에게 전달한다. 더욱 자세한 내용은 옷캔 홈페이지(http://otcan.org)를 참고하면 된다.

캄보디아 캄퐁치낭 마을 주민들과 아이들에게 옷과 신발, 위생용품 등 지원

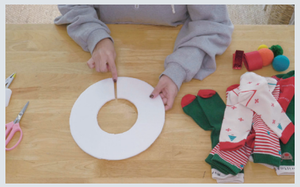
조금 번거롭지만, 나누는 삶을 위한 일상 속 실천방법

조윤찬 대표는 "옷캔에 참여하기 위해서는 의류를 직접 선별하고 포장하는 번거로움도 있을 뿐 아니라 기부금도 일부 부담해야 해 결코 쉬운 활동이라 할 수 없다"며 "그렇지만 옷을 필요한 누군가에게 나누며 그들에게 도움을 주고 의류를 재사용, 재활용함으로써 자원의 생명이 연장되어 폐기물을 줄일 수 있다는 큰 장점이 있다. 많은 분이 의류 폐기물에 대해 경각심을 가지고 현명한 소비 습관과 기부 활동에 참여해 소외계층을 돕고 지속 가능한 환경을 만들어나가면 좋겠다"고 다시 한번 관심과 동참을 부탁했다.

재사용, 재활용이 큰 가치를 가지는 것은 나에게 쓸모없는 물건이 작은 관심과 행동으로 누군가에게는 쓸모 있는 물건이 된다는 사실이다. 직접 방문해 돕는 봉사가 낯설고 멀게 느껴진다면 일단 옷장에 잠들어 있는 옷을 모아 보내보자. 나로 인해 누군가의 저녁이 더욱 따뜻해질 것을 생각하며 말이다. ⓚ

헌 옷으로 포근한 겨울 소품 만들기

양말을 활용한 리스 만들기



❶ 컴퍼스를 이용해 먼저 폼 보드 위에 큰 원을 그리고, 큰 원의 안 쪽으로 작은 원을 하나 더 그린 후 칼로 재단한다.

❷ 양말을 씌울 수 있도록 원형 폼 보드 가운데에 칼로 홈을 파고 양말의 발가락 부분을 잘라 순서대로 폼 보드에 씌운다.

❸ 윗부분에 크리스마스 무드와 어울리는 리본과 장식용 볼을 달아 꾸미면 예쁜 크리스마스 리스가 완성된다.

벽걸이 포켓 수납함 만들기

❶ 폭이 넓은 목도리를 원하는 수납함의 전체 크기로 한 장, 포켓 부분으로 사용할 크기로 한 장씩 잘라 준비한다.

❷ 자른 큰 폭의 원단 끝을 우드 봉에 감싸 시침 핀으로 고정해 꿰매고, 원단 위로 포켓 부분의 원단을 올려 상단을 제외한 가장자리를 스티치로 바느질한다.

❸ 벽에 걸리도록 우드 봉 양끝에 마끈을 감아 연결하면 포근한 느낌의 포켓 수납함이 완성된다.

크리스마스트리 장식 만들기

❶ 사용하지 않는 니트 소품이나 원단을 준비하고 트리 모양의 도안을 따라 앞뒤 면이 될 각각 두 장의 조각으로 재단한다.

❷ 앞면이 될 원단 조각에 진주 비즈를 장식해 고정한 뒤 앞면과 뒷면을 맞대어 색 털실로 스티치 박음질을 해 이어 붙인다.

❸ 박음질을 마감하기 전에 손가락 한 마디 정도를 남겨 그 틈으로 솜을 채운 뒤 마무리하면 소박한 느낌의 귀여운 크리스마스 장식이 완성된다.

QR 코드를 스캔하시면 입지 않는 헌 옷으로 연말 분위기 가득한 소품들을 만드는 과정을 확인하실 수 있습니다.

따뜻한 니트 장갑 만들기

유행이 지나거나 질려 입지 않는 니트 상의를 준비합니다. 니트 상의 하단 양 끝 아래 시보리 부분에 손목을 위치시키고 손 모양에 따라 장갑 패턴으로 재단합니다. 재단된 원단 조각이 한 쌍이 되도록 뒤집어 겹친 후 손목 입구를 제외한 나머지 가장자리를 바느질해 이어 줍니다. 바느질이 끝나고 원단을 뒤집어 주면 니트 장갑이 완성됩니다. 참고로 패턴이나 색감이 있는 니트를 사용하면 포인트가 되는 패션 아이템 장갑으로 활용할 수 있습니다.

사람과 사회에 책임을 다합니다, 따뜻한 마음을 더합니다

공제회 사회공헌 & 배리어프리 Barrier-Free 캠페인

전국 교직원의 생활 안정과 복리 증진을 위해 지난 1971년 설립된 한국교직원공제회는 지속적인 발전을 거듭하며 89만 명의 회원과 57조 원의 자산을 보유한 국내 굴지의 기업, 최대 규모의 교직원 복지기관이 되었습니다. 저축·보험·대여 등 공제제도와 회원복지서비스를 운영하는 한편 더 많은 혜택과 이익을 회원들에게 돌려드리기 위해 주식·채권·대체·해외 투자 등 다양한 투자 선을 개척해왔으며, 친환경 그린 에너지 사업에도 적극 진출하면서 미래 신수종 사업 발굴과 사회공헌에 기여하는 명실상부한 국민기업으로 자리매김하였습니다. 더불어 지속 가능한 성장을 위해 회원님들의 기대에 부응하면서도 사회적 책임과 시대적인 소명을 다하기 위해 노력하고 있습니다. 더 나은 내일을 꿈꾸며 희망을 더하는 공제회 2022년 사회공헌활동과 특별한 배리어프리 캠페인 소식을 전해드립니다. ⓚ

더 나은 내일을 꿈꾸게 하는 행복한 교육 동행 사회공헌 비전 및 전략체계

공제회는 나눔을 실천하고 동반 성장을 추구하며 사회적 책임을 다하는 기업으로 성장하고자 노력하고 있습니다. 이를 위해 '더 나은 내일을 꿈꾸게 하는 행복한 교육동행'이라는 사회공헌 미션을 수립하고, '교육 현장 지원' 및 '교육 기회 나눔'을 목표로 하고 있습니다. 2019년부터는 더욱 체계적이고 지속 가능한 활동을 위해 사회공헌 전략체계와 운영규칙을 수립하였고, 전문성과 공신력을 강화하고자 사회공헌위원회를 운영하고 있습니다. 2022년 공제회가 사회와 미래를 위해 노력한 나눔의 시간을 교육 가족 여러분께 소개합니다.

교육현장 지원	건강한 교실 만들기	취약계층 청소년 후원사업, 조손가정 장례지원 사업, 병원학교 키다리친구
	미래세대 자신감 증진	청소년 문화·예술활동 지원사업 : The-K 찾아가는 문화교실
		교육격차 해소 지원사업 : 교육동행 프로젝트
		푸른등대 기부장학사업
교육기회 나눔	취약계층 자립지원	문해교육 지원사업, The-K 기부후원사업

건강한 교실 만들기

교실 안에서 선생님과 학생 모두가 **존중받고 행복할 수 있도록** The-K가 함께 합니다.

아이들의 일상과 미래를 지키는 취약계층 청소년 후원사업

2009년부터 전국 각 지역별로 가정형편이 어려운 중·고등학생과 해당 지역에 소재한 대학교 학생들의 멘토링 활동을 지원했습니다. 2019년부터는 더욱 의미 있는 집중 후원을 위해 아동·청소년 전문 비영리단체인 '초록우산 어린이재단' 등과 협력하여 저소득층 초·중·고 학생을 대상으로 학습비용, 상급학교 진학 지원금, 어린이날·크리스마스 선물, 문구세트·학습키트 등을 지원하고 있습니다. 더불어 2022년부터는 조손가정 장례지원 사업과의 연계로 조손가정 아동·청소년을 추가 선정하여 총 300명의 학업증진 및 생활안정을 도모하고 있습니다.

슬픔을 위로하고 함께 하는 조손가정 장례지원 사업

2011년부터 출자회사 'The-K 예다함상조'와 함께 초·중·고 조손가정 학생의 조부모 장례발생 시 장례서비스 및 비용을 지원하고 있습니다. 2022년에는 취약계층 청소년 후원사업과의 연계를 활성화하여 대상자를 확대하였으며, 장례 절차와 비용 지원을 통해 슬픔을 함께하고, 진심 어린 위로를 전합니다.

소중하고 건강한 꿈을 위한 병원학교 키다리 친구

2022년부터 보건복지부 산하 '대한적십자사'와 협력, 전국 초·중·고 학생 중 장기간 입원과 통원치료로 학교생활이 어려운 취약계층 학생 및 전국 병원학교와 관련 원격기관을 이용하는 학생들이 학업에서 소외되지 않고 사회의 당당한 일원으로 성장할 수 있도록 치료 관련 의료비용을 지원합니다. 더불어 병상에서 오랜 시간을 보내는 학생들이 다양한 세상의 이야기를 접하고 체험하며 꿈을 키워갈 수 있도록 모바일 학습기기(전자책) 및 구독료 등도 함께 지원합니다.

미래세대 자신감 증진 사업

미래세대의 **다양한 꿈이 건강하게 자랄 수 있도록** The-K가 함께 합니다.

The-K 찾아가는 문화교실 청소년 문화·예술활동 지원사업

2019년부터 각 지역별 양육시설, 보육원, 지역아동센터 등에서 문화소외계층 아동·청소년의 미디어, 미술, 음악, 체육 등 문화체험활동과 심리치료를 지원하고 있으며, 감성을 풍부히 하고 적성을 개발할 수 있는 기회와 다양한 경험의 장을 제공하고 있습니다. 2022년 기준 전국 7개 지역 총 33개소 학생들에게 미술(팝아트, 명화 그리기 등), 체육(축구, 태권도 등), 음악(오케스트라, 난타 등), 미디어(영상 등) 다채로운 문화·예술활동 기회를 제공하였습니다.

교육동행 프로젝트 교육격차 해소 지원사업

소득격차로 인한 교육 불평등 문제를 해소하기 위한 사업의 일환으로, 지난 2020년~2021년에는 코로나19로 늘어난 비대면 원격수업 학습 환경 조성을 돕기 위해 취약계층 청소년 대상 디지털 학습기기를 지원했습니다. 2022년에는 '(사)한국아동청소년그룹홈협의회'와 협력하여 가정해체·방임·학대 등으로 학습 시기를 놓치고 보호가 필요한 아동 및 초·중·고 청소년이 이용하는 소규모 아동보호시설(그룹홈)을 대상으로 학습활동 보조(경계선 지적장애·장애아동)와 매월 온·오프라인 교육(그룹홈 초·중·고 아동) 지원을 통해 자기주도 기초학습능력 향상을 돕고 있습니다.

미래 공제회원들의 힘찬 도약을 위한 푸른등대 기부장학사업

'푸른'은 희망찬 대학생의 꿈을, '등대'는 등대에서 뻗어나가는 빛으로써 예비 교원 등을 푸른 미래로 안내하고 희망을 전하는 공제회와 '한국장학재단'을 의미합니다. 사범·교육·교원대 및 간호 및 보건계열 전공 등 공제회 미래회원 직군 학과에 재학 중인 저소득층 대학생 대상 장학금 지원을 통해 교육비 부담을 덜어주고, 미래인재 양성에 기여하고자 합니다. 2022년에는 저소득층 대학생 100명을 대상으로 생활비 장학금을 지원했습니다.

취약계층 자립 지원

사회적 약자와 소외계층이 우리 사회의 당당한 일원으로서
더불어 살아갈 수 있도록 The-K가 함께 합니다.

누구나 배우고, 읽고, 쓸 수 있도록 문해교육 지원사업

배움에 대한 열의를 가진 소외된 이웃들에게 교육의 기회를 제공하기 위해 2014년부터 '국가평생교육진흥원'과 협약을 체결하고 성인문해교육과 야학 등을 지원해오고 있습니다. 2022년에는 야학 문해교육 시설 운영 후원과 함께 다문화가정 어머님의 초등과정(국어 등) 학습을 돕는 교육 시설을 추가 선정해 후원금을 지원하였습니다. 또한 문해교육 활성화를 위한 다양한 활동 지원을 통해 한글의 의미와 배움의 가치를 널리 공유했습니다.

임직원이 직접 참여하여 나누는 The-K 기부후원사업 참나눔

공제회는 도움이 필요한 이웃을 적시에 지원할 수 있도록 재해 상황 발생 시나 연말연시 불우이웃돕기 성금을 후원하고 있습니다. 2009년부터 체계적이고 조직적인 사회봉사 활동을 위해 사내 사회공헌활동 전담조직인 '참나눔 봉사단'을 발족하여 매년 사회봉사활동을 실천, 사회적 책임 이행에 모든 임직원들이 동참하고 있습니다. 본부 및 지역본부별 봉사대 등 총 7개 봉사대로 구성, 공제회 사회공헌비와 임직원들이 자발적으로 모금한 러브펀드를 통해 기부 및 후원 활동을 시행합니다. 2022년에는 3월 경북 및 강원도 일대 산불 화재 관련 피해복구 성금 후원, 8월 혹서기 및 장마철 대비 재난취약계층 성금을 후원하였으며, 12월 연말 따뜻한 겨울나기를 위한 취약계층 성금 후원 등을 진행하고자 합니다. 또한 학습지원 키트 제작, 환경경영캠페인, 무료급식소 봉사활동, 사랑의 김장·연탄 나눔 봉사활동 등 취약계층을 위한 임직원 참여형 활동을 활발히 펼치고 있습니다.

2022년 한국교직원공제회 배리어프리 캠페인

더 높이 도약할 수 있도록, 더케이 위로켓단 프로젝트

한국교직원공제회는 나눔과 상생의 문화를 확산시키는 것이 건강한 사회 발전을 이룰 수 있다는 믿음 아래 다양한 사회공헌 활동을 전개하고 있습니다. 그 중 사회 각층의 장벽을 허물고 함께 나아가기 위해 기획된 2022년 배리어프리 캠페인을 소개합니다. 작년의 발달장애 예술인과 예술인을 꿈꾸는 비장애 학생들이 함께 그림을 제작하고 전시한 배리어프리 캠페인 <드로잉 투게더 : 하트 투게더>에 이어 올해는 자립준비청년을 위한 <더케이 위로켓단 프로젝트>를 진행합니다. 공식 유튜브 채널을 통해 자립준비청년의 이야기를 담은 캠페인 영상을 12월에 공개하고 캠페인 모금 활동을 시행할 예정입니다. 세상에 온전히 '홀로' 발걸음을 디뎌야 하는 '열여덟 어른'들을 위한 응원, 공제회 배리어프리 캠페인에 함께 해주세요.

*배리어프리(Barrier-Free): 사회적 약자도 살기 좋은 사회를 만들기 위해 물리적·제도적 장벽을 허물자는 운동

자립준비청년은 만 18세에 아동복지시설(보육원) 또는 위탁가정에서 보호가 종료되는 청년을 일컫는 말로, 매년 2,500명에 달하는 청년들이 500만 원 가량의 자립정착금을 받고 사회에 나오게 됩니다. 소액의 자립 정착금과 자립수당으로 당장의 주거 문제와 취업 혹은 진학을 준비하는 것은 어려운 일입니다. 한국교직원공제회는 누구보다 빨리 홀로서기 해야 하는 자립준비청년들의 상황을 알리고 미래를 이끌어갈 그들에게 힘이 되고자 합니다. 이들의 진짜 이야기를 듣고 함께 하기 위해 배리어프리 캠페인 '더케이 위로켓단 프로젝트'를 기획하였습니다. 자립준비청년을 위해 2001년부터 지금까지 20년간 '열여덟 어른'이라는 기부 캠페인으로 앞장서고 있는 '아름다운 재단'과 협력하여 캠페인을 진행합니다. 교육 가족 여러분도 <더케이 위로켓단 프로젝트>을 통해 후원 및 응원을 하실 수 있습니다. 댓글로 보내주시는 응원의 수만큼 공제회를 통해 자동 기부가 됩니다. 더 많은 이들에게 자립준비청년의 이야기가 닿을 수 있도록 응원해주세요. 그들이 위로받고, 로켓처럼 하늘높이 도약할 수 있도록 '위로켓단'이 되어 공제회가 함께 마음을 나누겠습니다.

이벤트 당첨 확률 높이는 꿀팁!

더케이 위로켓단 영상을 공유하여
자립준비청년에 대한 이야기를 더 많이 알려주세요

이벤트 응모 시 **'영상 공유 링크'**란에 공유하신 링크를 입력해 주시면 **당첨 확률이 높아**집니다!

▶ 더케이 위로켓단 프로젝트 만나러 가기

여러분의 응원이 자립준비청년에게는 큰 힘이 됩니다. 마음을 나눠주세요. The-K가 함께 합니다.

더 아름다운 세상을 만드는 더 따뜻한 동반자, 회원님들의 편지

지난 2021년 12월 '미래 세대와 교육 현장을 위한 공제회 사회공헌 이야기' 기사를 읽고 보내주신 회원님들의 사연을 교육 가족 여러분과 나누고자 소개해드립니다. 귀하고 아름다운 마음을 나누고, 더 행복한 '함께'로서의 우리를 그리는 따뜻한 연말 보내시기를 바랍니다. 소중한 의견을 보내주신 회원님들께 다시 한 번 감사드립니다.

2021년 12월 특집기사 보러가기 ▶

사랑과 감사의 인사를 나누는 훈훈한 연말연시를 맞아, 'The-K Focus'의 '공제회 사회공헌 이야기'에 특별히 눈길이 갔습니다. 그 중에서도 장애인 관련 캠페인을 비롯한 여러 지원 사업 등을 주의 깊게 읽었습니다. 우리나라가 경제적으로는 선진국의 대열에 합류했다지만 단순히 '부유한 나라'를 넘어 진정한 의미의 선진국으로 나아가기 위해서는 사회적 소수 및 문화적 다양성에 대한 폭넓은 배려와 관심, 이해가 뒷받침이 된 포용 국가로 가야 합니다. 이런 관점에서 우리 사회의 소외받기 쉬운 소수에 대한 따뜻한 배려와 관심이 담긴 공제회의 여러 사회공헌 활동과 캠페인 등이 더욱 뜻깊게 다가왔습니다.
앞으로도 다양한 배경을 가진 이웃들이 함께 공존할 수 있는 여러 사업을 통해, 사랑과 나눔의 함의를 전달해 주시길 부탁드리고. 공제회 사회공헌 노력이 담긴 여러 활동과 이야기도 매거진 기사를 통해 회원들에게 적극 홍보해 주시기 바랍니다.
- 임*수 회원

연말을 맞아 나눔에 대해 생각하게 되는데, 공제회 사회공헌 활동을 보면서 더 깊은 생각을 하게 되었습니다. 지구와 환경을 위해 나무를 심고, 장애인 교육 및 취약계층 교육을 위해 힘쓴 공제회의 과거와 현재, 미래를 응원합니다. 퇴직 후 누군가에게 도움이 되는 존재가 되고 봉사를 하고 싶다는 생각을 했습니다. 그러한 제2의 인생을 위해 지금부터 준비를 해야겠습니다.
- 김*아 회원

공제회 사회공헌 내용이 참신했습니다. 흔히 사람들이 알고 있는 교직원 복지기관으로서의 역할뿐 아니라 취약계층과 환경 보호, 경계를 허무는 배리어프리 캠페인까지 다양한 사회공헌 활동을 하고 있다는 소식은 한국교직원공제회가 국민 기업으로써 위상을 가지고 있음을 알게 된 기사였습니다. 회원으로서 공헌사업들을 읽어가며 뿌듯하고, 자랑스러웠습니다. 앞으로도 교직원과 사회의 따뜻한 동반자로 함께 하길 기대합니다.
- 맹*헌 회원

공제회가 사회공헌 활동을 정말 많이 해오고 있었군요. 지금까지 저는 The-K 매거진의 교육이나 여행·건강 기사를 주로 읽었는데 세심하고 다양하게 사회적으로 어려운 분들이나 분야를 살피고 있었다는 게 감동이었습니다. 앞으로도 꾸준히 참여해주시고 과정과 결과를 기사로 써주셨으면 좋겠습니다. 회원 중 한 사람으로서 저도 관심을 가지고, 작은 것부터 참여해보겠습니다. 감사합니다.
- 강*우 회원

코로나로 다른 해보다 더 지치고 힘들게 느껴지는데 'The-K Focus'를 통해 공제회는 쉬지 않고 계속 활동해왔다는 사실이 참 고맙다. 12월이라 한 해를 정리하듯 취약계층이나 장애인 등을 위한 지원 사업, 봉사단 활동, 기부 등 다양한 캠페인을 펼친 내용을 정리한 것은 참 좋은 것 같다. '언제나 더케이'를 통해 회원으로서 알아야 할 정보를 제공하는 것도 꼭 필요하다고 생각한다.
- 김*희 회원

저소득층 학생 지원 사업 기사 잘 읽었습니다. 실제로 학습현장에서 온라인 기기 하나 변변치 못해 고민하고 상처받는 아이들이 있을 텐데 정말 좋은 지원을 하고 계신 것 같아서 응원의 마음 보냅니다. 이렇게 좋은 사업은 사업의 다변화 속에서도 계속 유지되면 좋겠고 기사로도 후속내용 계속 듣고 싶네요. 늘 고맙습니다.
- 정*빈 회원

금방 끝날 것 같았던 팬데믹이 장기화되면서 모두 힘든 나날들을 보내고 있습니다. 소외계층이나 취약계층을 위한 사업을 지속적으로 하고 있다는 내용을 'The-K Focus'에서 읽었습니다. 정말 훈훈하고 마음이 따뜻해지는 내용이더라고요 앞으로도 주위 사람들에게 희망과 사랑을 나누어 주는 The-K가 되었으면 하네요.
- 황*진 회원

한 해가 저물어갑니다. 예전에는 크리스마스 캐럴이 울려 퍼지고 곳곳에 자선냄비가 있어 이웃을 생각하며 함께 마무리하는 훈훈한 정이 있는 겨울이었습니다. 지금은 세상이 많이 변했지만 그래도 이웃과 함께 할 때 더욱 행복합니다. The-K 매거진에서 공제회 사회공헌 이야기를 보고 "만세"를 외쳤습니다. 역시 한국교직원공제회입니다. 교육 가족의 복지와 미래뿐만 아니라 취약계층, 장애인 등을 위해 꿈을 지원하고 교육환경을 개선하는 다양한 나눔 활동에 감동했습니다. 마치 제가 한 일처럼 회원인 것이 자랑스럽습니다. 앞으로 계속 사회공헌에 앞장서는 공제회가 되기를 응원합니다.
- 이*숙 회원

언제나 더케이 'The-K Focus' 기사는 미래 세대와 교육 현장을 위한 한국교직원공제회 실행에 큰 박수를 보내고 싶은 내용이었습니다. 취약계층 청소년들의 일상과 꿈을 지원하는 학습비, 진학축하금, 크리스마스 선물 후원, 장애인 교원의 교육환경 개선을 위한 교육보조기기 지원, 교육 격차 해소를 위한 디지털 학습기기 지원 등은 공제회에 대해 존경심이 느껴지는 기사였습니다. 특히 '더케이숲'은 The-K에서 시작한 나비효과로 올해 우리 학교가 교실숲 조성 사업에 당첨되어 화분을 200여 개 기증받아 아이들이 푸른 교실에서 코로나19를 잘 견뎠습니다. 이렇게 'The-K 매거진'이 사회적으로 좋은 영향을 주고 있음에 감사함과 뿌듯함을 느끼게 되었습니다.
- 송*혜 회원

오직 회원님과 함께 하는 The-K 매거진 창간 5 Anniversary 주년 이야기

나에게, 그리고 우리에게 "The-K 매거진은 ○○○이다"

『The-K 매거진』이 1972년 『공제월보』부터 시작해 2022년 『The-K 매거진』 창간 5주년에 이르기까지 공제회 사외보 50년 변천사와 발자취를 지난 9월호에 소개해드리며, 변함없는 사랑으로 함께 해주신 회원님을 위한 특별 이벤트를 진행했습니다. 총 2,686분의 교육 가족께서 정성스럽게 작성해 보내주신 귀한 의견과 사진을 지난 11월호에 이어 12월호에 소개해드리며 감사의 마음을 나누고, 소중한 이야기들을 공유합니다. 2022년 한해에도 『The-K 매거진』을 읽어주시고, 아껴주시고, 함께해주셔서 진심으로 감사드립니다. 유익한 정보, 알찬 소식, 행복한 이야기들을 담아 전국 교육 가족을 '희망'으로 연결하고 함께 '동행'하는 『The-K 매거진』으로 더욱 정진하겠습니다. ⓚ

나뭇잎 사이로 비치는 희망찬 햇빛 코모레비

나에게 The-K 매거진이란, 코로나 상황 속에서도 학교 밖의 동료들과 소통할 수 있는 소중한 기회였습니다. 나뭇잎 사이로 빛이 비추는 모습을 일컫는 '코모레비'라는 표현이 떠올랐습니다. 그동안에도 매거진을 자주 읽어보았지만 소통이 단절된 상황에서는 특히 달랐습니다. 다른 곳에서 고군분투하시는 여러 선생님들의 이야기를 통하여 에너지를 얻고 또 힘차게 학교생활을 해나갈 수 있었습니다. 초반에는 교육계가 비난받는 상황이 답답하고 억울한 적도 있었으나 힘든 상황에서도 난관을 헤쳐 나갈 혜안을 떠올리시는 여러 좋은 선생님들의 사연과 이야기들을 보며 교직은 무궁무진한 가능성을 가졌다는 사실을 다시금 깨달을 수 있었습니다. 이렇게 좋은 내용을 담기 위해 많은 노력을 해주셨겠죠. 어떤 고민과 어떤 현실에서도 매월 희망찬 빛으로 늘 그 자리에 있을 매거진의 미래를 기대해봅니다.

- 공진초등학교 신*경 회원

언제나 내 삶의 밝은 불빛

불행하고 어두운 미래만 보여주는 뉴스와 신문만 보다가 The-K 매거진을 통해 밝고 희망적인 내용을 만나고 있습니다. 일상 속의 작은 실천으로 환경을 지키고 다른 사람들의 이야기를 통해 나를 돌아볼 수 있는 좋은 기회가 되는 것 같습니다. 언제나 내 삶의 밝은 불빛이 되는 The-K 매거진이 계속 되었으면 좋겠습니다.

- 전주대학교 최*용 회원

사람과 사람을 이어주는 실

학교에서 근무한 지도 벌써 8년 차. 예전 회사원 시절에는 다양한 직업군의 사람을 만나 다른 삶을 듣고 경험하기도 했는데 지금은 인간관계가 조금 좁아졌습니다. 시간이 지나 매너리즘에 빠질 무렵 The-K 매거진을 만났습니다. The-K 매거진 속에는 사람 사는 이야기, 다른 지역 소식, 모르는 것에 대한 간접 경험 등 다양한 삶에 대해 생각할 수 있고 다양한 이야기를 들을 수 있습니다. 저에게 The-K 매거진은 사람과 사람을 이어주는 '실' 같은 존재입니다. 앞으로도 사람들의 행복한 이야기를 많이 들려주기를 응원합니다.

- 영주초등학교 이*태 회원

함께 하면 즐거운 친구이자 찐팬

현직에 있을 때는 교육에 바쁘다 보니 The-K 매거진이 있다는 것을 몰랐고, 한 번도 접하지 못하였습니다. 퇴직 후 여유를 찾으면서 접하게 되었는데 내용도 알차고 다양한 정보가 들어있어서 너무 반갑고 좋았습니다. 시간이 빨리 지나가는 것은 아쉬우나 매거진을 받는 것은 자꾸자꾸 기다려지고, 이렇게 유익한 것을 지금까지 모르고 있었다니 아쉬운 마음이 듭니다. 요즘은 현직에 있는 선생님들을 만나면 적극 추천하고 소개하며 The-K 매거진의 '찐팬'이 되었답니다. 저에게 매거진은 '함께하면 즐거운 친구'예요. 즐거우면서 유익하기까지 하고요. 늘 유익한 정보와 알찬 내용에 감사합니다.

- 前 남성중학교 권*옥 회원

다양한 분야의 지식을 담은 백과사전

The-K 매거진은 저에게 '백과사전' 같은 존재입니다. 상식 공부를 하거나 퀴즈를 푸는데 아는 문제가 나왔을 때 '내가 이걸 어떻게 알고 있지?' 곰곰이 생각해보면, 이내 '아, The-K 매거진에서 읽었던 내용이구나!' 하고 깨닫습니다.

The-K 매거진을 꼼꼼히 읽으며 역사·경제·문화·교육·라이프 스타일 등 다양한 분야의 지식을 틈틈이 쌓고 있습니다.

일상생활에 꼭 필요한 정보가 잘 선별되었음은 물론, 기사를 작성하고 편집하는 분들의 정성도 가득 들어가 있다 보니 The-K 매거진은 그 어떤 백과사전보다 훨씬 이해하기 쉽고 유용합니다.

- 인하대학교병원 민*기 회원

숨김없이 편안한 임용 동기

교직 생활에 유용한 정보와 지혜가 많고 소소한 이벤트도 있어 자주 들르게 되네요. 어리바리 신규 때부터 함께해서 숨김없이 편안한 임용 동기처럼 고단한 교직 생활에 쉬어가는 쉼터이자 때로는 든든한 정보꾼으로 제 곁에 있었네요.

- 삼수초등학교 김*정 회원

나에게 다가와 소식을 전해주는 알림이

The-K 매거진은 나에게 알림이다. 알고 있는 정보는 다시금 되짚어 보게 하고, 새로이 추가되는 내용도 잘 정리해서 알기 쉽게 알려주기 때문이다. 일상생활에서 벌어지는 상황에 대처하다 보면 잊고 살아가게 되는데 그때마다 매거진이 나에게 소식을 알려준다. 이것이 The-K 매거진의 진가가 아닌가 싶다. 그래서 좋다

- 연세대학교의료원 허*종 회원

※ 본문에 게재된 내용은 전체 내용 중 일부를 발췌한 것입니다.

우리를 연결하고 혁명처럼 살려내는 소식지

현장에서 외따로 각개전투를 하느라 에너지를 소진하고 나면 교육과 주변에 대해 넓게 보고, 깊게 만날 힘을 잃어버리곤 했습니다. 그런데 The-K 매거진으로 인해 연결되는 느낌이에요. 소소한 우리의 고군분투가 모이고 모여 한 명 한 명의 이야기가 살아나고 혁명적으로 들리기 시작하는 거예요.

'실은 선생님들에 의해 작은 혁명들이 이미 도처에서 일어나고 있었구나.' 그런 깨달음을 얻습니다.

- 소하초등학교 정*령 회원

나를 더 발전하게 하는 자부심과 자극제

현직 교사입니다. The-K 매거진을 통해 교육 관련 최근 소식을 잘 보고 있습니다. 매스컴에서 보도되는 안타까운 교육 현실에 무력감을 느낄 때가 있지만, The-K 매거진을 통해 교육 소식을 듣다보면 제가 선택한 길에 다시 자부심을 느끼게 되고, 좀 더 발전하는 자극제가 됩니다. The-K 매거진 앞으로도 파이팅!!

- 신천초등학교 남*정 회원

'궁금함'으로 빠져들게 하는 세상 이야기

저에게 The-K 매거진은 '궁금함'입니다. 매달 1일이 되면 맨 처음 열어보는 것이 The-K 매거진입니다. 어떤 이야기가 숨어 있을까 하는 궁금함이 저를 재촉하기 때문입니다. 한 장 한 장 읽어 나가면서 세상 이야기에 빠져듭니다. The-K 매거진이 없는 세상은 너무 허전할 것 같습니다.

- 위덕대학교 최*술 회원

뿌듯함과 기쁨을 주는 반려 매거진

어느덧 교직 생활 37년이 넘었네요. 가르친다는 것의 무게가 더 크게 다가올수록 공제회와 The-K 매거진의 소중함도 커졌습니다. 매달 웹진을 읽으며 교직인생에서 묵묵히 최선을 다해왔다는 뿌듯한 마음을 느끼며 과거와 현재, 미래의 교육에 대한 생각을 나누고 일상 속의 소소한 기쁨을 맛보며 The-K 매거진에 스며들고 있습니다. 이제 The-K 매거진은 저의 삶에 꼭 필요한 반려 매거진이 되었습니다.

- 진관고등학교 김*영 회원

알짜배기 최신정보만 모아주는 스승

The-K 매거진은 이 시대에 넘쳐나는 정보의 홍수 속에서 매달 최신화된 알짜배기 정보만 모아주는 스승입니다. 역사, 실생활 경제, 선생님들의 값진 경험 공유, 공제회 활동내역 및 금융상품, 건강 정보 등 다방면의 정보를 제공받을 수 있는 점이 정말 좋았으며, 더욱 뜻깊게 느껴졌습니다.

또한, 회원 중심의 다양한 복지서비스로 자긍심과 편의성을 느껴 만족합니다. 회원 복지 향상과 혜택 제공을 위해 노력하시는 분들께 진심으로 감사드립니다.

- 서울특별시강남서초교육지원청 최*웅 회원

힘을 주고 미소 짓게 해주는 친정엄마

나에게는 그리운 친정엄마처럼 다가옵니다. 비록 퇴직하여 교직을 떠났어도 언제나 함께한다는 연대감, 소속감을 주기 때문입니다. 비바람과 폭우가 몰아쳐도 흔들리지 않는 깊은 땅 속 뿌리처럼, 가슴 속 살아계신 우리 엄마처럼 고마운 존재랍니다. The-K 매거진이 우리 옆에서 힘을 주고 미소 짓게 해주시니 감사할 뿐입니다. 영원히 우리 곁에 머물기를 간절히 빕니다.

- 前 방산초등학교 김*미 회원

피난처, 안식처, 회복의 장소인 퀘렌시아

힘껏 일상을 달리고는 있지만, 문득 기운 빠지는 날. 스페인 투우장의 소에게 싸움 중 지쳤을 때 휴식을 취할 수 있는 피난처, 안식처, 회복의 장소인 퀘렌시아(Querencia)가 있듯이, 나에게는 나날이 힘들고 무거워져 가는 교직 생활 중 The-K 매거진의 소소한 이야기들과 이벤트들이 더없이 달콤한 퀘렌시아가 되어줍니다.

당첨 확률이 높아 신나게 응모하는 재미도 있고, 너무 무겁지도 가볍지도 않은 행사, 문화, 교육, 건강 이야기들로 한껏 힐링합니다.

- 서연고등학교 박*주 회원

회원으로서 느끼는 자부심과 자기 효능감

The-K 매거진은 이제 막 사회에 첫 발을 내딛은 사회초년생인 저에게 무척 실용적이고 도움이 되는 다양한 정보들을 제공해줍니다. 정보 전달 그 이상의 역할을 해주고 있기 때문에 매달 꼼꼼히 챙겨보고 있습니다. 저축, 대여 관련 내용뿐만 아니라 교육계에 계신 전국의 많은 교직원들의 이야기를 진심을 담아 실어주는 The-K 매거진. 반가운 소식들을 볼 때마다 제가 공제회 회원으로서 일하고 살아간다는 것에 큰 자부심과 자기 효능감을 느낍니다. 앞으로도 한국교직원공제회와 The-K 매거진 모두 승승장구하셔서 더 다양하고 기분 좋은 소식들을 전해 들었으면 좋겠습니다.

- 강원대학교 권*지 회원

교육 가족과의 행복한 동행, 매달 기다려지게 하는 소식통

한국교직원공제회가 운영하는 The-K 매거진! 공제회를 검색하면 항상 보이는 문장, '교육 가족과 행복한 동행'. 매월 보면서 공제회와 나, 그리고 The-K 매거진까지 항상 동행하고 있다는 느낌이 들어요. 근무하면서 짬 날 때마다 읽어야지 싶어 구독하기 시작했는데, 이제는 다음 호에 무슨 내용으로 가득 차 있을까 기대하게 되고 다양한 분야에서 일하시는 교육 가족들의 인터뷰를 보면서 퇴직 후 그렇게 살아봐야지, 무엇인가를 배워봐야겠다는 긍정적인 생각을 갖게 됩니다. '퇴직 때까지 열심히 해보자!'하는 마음으로요. 매번 인터뷰 대상을 어떻게 선정하는지 섭외력도 감탄할 때가 많습니다. 그만큼 질 좋은 매거진을 만들기 위해서 모두 노력하고 계시는 것 같아 감동이에요. 제가 잘 모르는 공제회 제도 설명도 알차게 보고 있고, 복지서비스를 알게 되어 애용하고 있어요! 앞으로도 감동적이고 사람 냄새나는 인터뷰, 즐겁지만 소소한 일상, 알찬 복지제도와 혜택들을 담아 지금까지 해왔던 것처럼만 하면 되지 않을까요? 항상 매달 기다려지고, 다음 달이 기다려지는 그런 소식통으로 영원히 자리 잡길 기대해요! 항상 응원하겠습니다!

- 광주학생교육문화회관 이*은 회원

미래를 꿈꾸는, 교육 현장에서의 The-K 매거진

The-K 매거진 창간 때부터 한 달도 빼놓지 않고 늘 함께 하고 있어서인지 매거진은 제 삶의 일부입니다. The-K 매거진을 읽으며 생각하고, 깨닫고, 공감하고, 노력하고, 발전해나갈 수 있었어요. 저만 보기 아까워서 마음에 드는 기사는 우리 아이들에게 소개해주기도 하고, 만들기도 따라해 보기도 했어요. 특히 'DIY 리사이클링'을 아이들이 좋아했었거든요. 매거진 속 1970년대 흑백 사진을 보니 아이들이 신기해했어요. 우리 반 아이들은 1학년인데요. 1970년대 사진이 우리 모습과 비슷해서 신기하대요. 아이들과 다양한 기사를 함께 보거나 따라서 만드는 활동하는 게 참 재미있어요. 앞으로도 The-K 매거진과 함께하며 응원하겠습니다.

- 의왕덕성초등학교 **송*경 회원**

환경동아리 담당 교사로서 The-K 매거진 신혜우 박사님 인터뷰를 보고 꼭 수업에서 소개해야지 마음먹었고, 구글 클래스룸에 자료를 탑재했습니다. 총 9개의 구글 클래스룸에 올렸으며 수업 중 인터뷰 영상을 함께 시청하려 합니다. 그림을 잘 그리는 학생에게 신 박사님처럼 식물학자이자 식물화가도 될 수 있음을 알려주니 많은 관심을 보였습니다. 생태계라는 큰 울타리 속에서 함께 공존해야 하는 식물들에 대해 더 잘 이해할 수 있는 안목을 길러주려 합니다.
앞으로도 다양한 진로 정보와 공존의 안목을 일깨울 수 있는 좋은 기사를 부탁드립니다.

- 경북대부설고등학교 **신*원 회원**

매달 올라오는 '미래 잡(job)자' 기사와 'DIY 리사이클링' 영상을 보며 학교생활에 활용할 수 있는 방법이 무얼까 고민하고, 이용해 보려고 노력하고 있습니다. '미래 잡(job)자'를 통해서는 학생들에게 새로운 직업 세계를 소개하는 계기를, 그리고 'DIY 리사이클링'은 같이 살아가는 세상, 지구를 위하는 환경 교육으로 학생들과 여러 가지 재활용 소품을 이용한 만들기를 합니다. 또한 협동하고 배려하는 인성교육까지 함께 창체 시간에 진행합니다. 앞으로도 더 많은 내용과 알찬 정보를 얻을 수 있었으면 합니다.

- 영주대영중학교 **홍*기 회원**

저는 The-K 매거진을 즐겨보며 항상 많은 배움을 얻습니다. 그 중에서 우리 아이들과 함께 보면 좋을 것들을 발견하면 매거진을 활용해 아이들에게 다양한 내용을 알려줍니다. '역사 속 숨은 영웅', 여행과 관련한 내용 그리고 '우리 어렸을 적에' 등을 쉬는 시간에 아이들에게 보여주니 아이들도 좋아합니다. 앞으로 교직원들뿐만 아니라 아이들도 볼 수 있는 내용들이 더 많이 기고된다면 더욱 즐겁게 활용할 수 있겠습니다.

- 왕곡초등학교 **신*원 회원**

수업 중 아이의 예의 없는 발언에 마음이 상해 교무실에 들어와서도 기분이 좋지 않았었던 그때. 마침 문자가 띵동 울리는데 The-K 매거진 당첨 문자!! 갑자기 기분이 좋아졌던 기억이 있습니다. 팍팍한 학교생활에서 공강 시간마다 휴식하며 매거진을 읽었습니다. 학교생활에 대한 잡지가 없는데 그 역할을 충분히 했던 것이 The-K 매거진입니다. 경제 기사를 보고 '월급 관리를 이렇게 해야겠다'라고 생각한 적도 있고, 수업 구상에 도움을 얻은 기사도 있었습니다. 더 좋은 콘텐츠로 만나길 기대합니다.

- 보평고등학교 **홍*혜 회원**

저는 인터넷을 통해 The-K 매거진을 매달 구독합니다. 필요한 부분은 출력해 스크랩하거나 학급 게시판에 붙여두기도 하는데요. '배움 더하기'의 '대면수업이 부담스러운 우리 아이, 교실수업에 적응시키는 방법은?'을 읽고 아이들을 어떻게 지도할지 생각해보고, 'The-K 예술가'의 '교실풍경8 사물함'이라는 시를 학생들과 공유하는 시간도 가졌습니다. '되돌리기 힘든 무릎통증, 치료의 시작은 자세 교정' 기사를 통해 다리와 허리통증으로 힘들어하는 학생들에게 정보를 제공할 수 있었고, 자세의 중요성에 대해서도 이야기해 줄 수 있었습니다. 저에게는 The-K 매거진이 쉼터이자 배움터가 된 셈입니다.

- 성화여자고등학교 **김*진 회원**

The-K 매거진 '배움 더하기-미래 잡(job)자'를 잘 활용하고 있는 교사입니다. 평소 중학교 자유학년제 진로탐색 수업에서 진로수업을 할 때 어떤 자료로 수업을 진행할지 고민이 많은데 올해부터는 매거진을 적극적으로 활용하고 있습니다. 매거진은 알찬 정보와 참신한 기사들이 아주 많은데요. 사진은 9월 8일 1교시 진로시간에 '꿈의 직장, 신비한 우주, 일터가 되다.' 기사로 수업하는 실제 모습입니다. 학생들에게 진로수업을 진행하면서 잘 활용하고 있어 앞으로도 다양한 직업이 소개되면 좋겠습니다. 그래서 우리 학생들을 미래 사회의 주역으로 키워냈으면 좋겠습니다.

- 양진중학교 **이*진 회원**

오늘을 살아가는, 일상에서의 The-K 매거진

바쁘게만 살다가 퇴직한 이후에야 The-K 매거진을 접하게 되었어요. 저와 비슷한 듯 다른 듯한 여러 회원들의 삶과 이야기, 좋은 풍경과 역사, 최신 정보와 경향 등 매일 옆에 끼고 지내며 수시로 들여다본답니다. 남편과 함께하는 제주도로의 긴 여행 준비. 꼭 챙기는 필수 아이템은 바로 이 친구랍니다. 늘 함께 해주셔서 감사합니다.

- 前 서울대학교병원 **최*리 회원**

늘 The-K 매거진 글을 통해 힐링하고 마음의 여유와 행복감을 느끼며 힘든 업무에도 불구하고 그 속에서 피어나는 꽃처럼 아름답고 행복한 글귀에 마음의 여유를 배우고 있습니다. 언제나 행복하고 값진 글을 통해 나의 어두운 마음을 환하게 비춰주었으면 하는 기대를 크게 가져봅니다.

- 전북대학교 **신*선 회원**

아이가 셋인 워킹맘은 정말 정신이 없습니다. 가만히 앉아 집중할 수가 없습니다. 세탁기 다 돌아간 소리, 건조기 다 된 소리 등등. 그러다 문득 아이들과 도서관에 왔는데, 다른 책들은 두꺼워서 눈에 들어오지도 않고 집중도 안 됩니다. 그런데 The-K 매거진은 읽지 않으면 안 될 것 같아 시험공부하듯 꼭 읽게 됩니다. 요즘 유일하게 집중해서 보는 책입니다. 생활에 필요한 정보며, 제철음식, 가봐야 할 여행지까지 꼭 필요한 생활 밀착형 내용 너무 좋습니다. 사진은 정말 집중하는 모습입니다. 육아하시는 분들은 어떤 심정인지. 제 사진의 모습이 왜 소중한지 아실 겁니다.

- 인천남중학교 **박*숙 회원**

바쁜 출근길이지만, 잠시 멈춰서는 여유가 있을 때는 즉석 당첨 이벤트에 도전합니다. 3,2,1초가 지나가는 동안 기대감을 갖습니다. 커피 한 잔 또는 간식 하나 살 수 있는 작은 경품이라 실망은 하지 않습니다. 퇴근할 때, 또는 내일 출근할 때 한 번 더 눌러보면 되죠. 이 순간을 흥미롭게 만들어주는 이벤트가 참 고맙습니다. 소소하고 즐거운 The-K 매거진 이벤트 덕분에 출퇴근 시간에 설렘이 함께합니다.

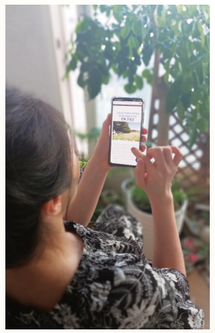
- 광명광성초등학교 **채*아 회원**

바쁜 일상에 메일을 확인하는 것도 일이 되어버린 요즘 매월 잊지 않고 챙기는 것은 The-K 매거진입니다. 다양한 정보는 물론이거니와 읽는 재미 그리고 보너스 같은 이벤트까지 시간 가는 줄 모르고 클릭한답니다. 기사를 읽으면 평소 궁금했던 것을 어떻게 쏙쏙 담아놓을 수 있지? 하며 컴퓨터 폴더에 담아두지요. 그렇게 하나씩 담은 파일이 정보창고가 되었답니다. 믿고 보는 The-K 매거진, 여기까지 오기에 많은 분의 노고가 있었으리라 생각합니다. 저는 오늘도 지인과 통화하며 매거진 보고 있냐고 물어봤어요. The-K 매거진 화이팅입니다.

- 성동초등학교 **박*영 회원**

저는 동네 도서관에 자주 가는 편입니다. 어느 날 도서관 간행물 열람대에서 The-K 매거진을 발견하게 되었습니다. 웹진보다는 자세히 읽을 수 있고, 소장하고 싶은 글은 스크랩할 수 있는 종이책으로 저도 받고 있어, 많은 간행물 중에 눈에 익은 The-K 매거진이 제 눈에 '확' 띄더라고요. 도서관에도 정기적으로 간행물을 보내주시어 보다 많은 시민들이 접할 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 유익하고 다양한 내용의 The-K 매거진을 만들어주심에 감사드리고, 앞으로도 응원하겠습니다.

- 경희의료원 **김*경 회원**



화초를 가꾸는 것이 어느새 취미가 되었네요. 업무를 처리하며 하루하루 지내다 보면 초록색 생명이 주는 청량감에 빠져 들 수밖에 없는 거 같아요. 좋아하는 해피트리 앞에서 모처럼 의자에 앉아 차 한 잔 하며 The-K 매거진을 읽고 있는 모습을 담았어요.
편한 곳에서 휴식을 취하면서 읽는 매거진은 더 좋은 것 같아요. 글이 주는 안식감도 있으니까요. 편안한 일상에 좋은 글까지 더할 나위 없는 조합이에요.

- 동촌초등학교 **박*정 회원**

먹거리의 홍수 속에 살고 있는 요즘, 건강한 먹거리에 대한 생각이 깊어지더라고요. The-K 매거진 속 '건강한 집밥' 코너를 즐겨보며 가족과 함께 해먹곤 하는데, 오늘은 비주얼도 으뜸이고 맛과 영양까지 잡은 '구운 발사믹 오징어' 요리를 해보았습니다. 고급 레스토랑에 온 듯 너무나 멋진 요리가 완성되어 남편과 와인 잔에 건강한 사과 착즙을 따르고 즐겁게 저녁 식사했습니다. 행복한 시간을 가족과 함께 할 수 있도록 해주셔서 감사합니다. 앞으로도 매거진과 함께하며 집밥 잘 챙겨 먹고 건강하도록 노력하겠습니다.

- 웅양중학교 **정*희 회원**

5th Special Limited Edition

창간 5 주년 기념, 소장 가치 500%! The-K 매거진 베스트 코너 특별 소장본

교육 가족 여러분 곁으로 찾아갑니다

매월 「The-K 매거진」을 설레는 마음으로 기다려주시고, 아껴주신 회원님들의 오랜 요청과 성원에 힘입어 만족도가 특히 높았던 시리즈들을 모아 「The-K 매거진」 창간 5주년 기념 '베스트 코너 특별 소장본'이 만들어졌습니다. 오래도록 곁에 두고 보고 싶은 선물이 되길, 그리고 무엇보다 회원님들의 '희망'과 '꿈'을 이루시는 데 도움이 되길 바라며 「The-K 매거진」이 늘 함께하겠습니다. 소장본을 미리 만나보세요!

오직 교육 가족만을 위한 베스트 코너 특별 소장본을 소개합니다!

전국 교육 가족의 일상·교육·업무 현장 속에서 활발히 소통하고 변화하며 성장해온 「The-K 매거진」, 인쇄 책자들을 모두 간직하고 읽고 있다며, 곁에 두고 펼쳐볼 수 있도록 모아서 발간해달라는 회원님들의 요청으로 「The-K 매거진」 '베스트 코너' 특별 소장본을 제작하게 되었습니다. 지난 7월호를 통해 총 1,966명의 교육 가족께서 설문조사에 참여해 주셨으며 8개 베스트 코너를 선정해 주셨습니다. 또한 9월호를 통해 약 4,075명의 교육 가족께서 특별 소장본에 대한 기대나 받고 싶은 이유 등 신청 사연을 보내주셨습니다. 기대와 설렘으로 기다려주시는 회원님들을 위해 설문조사 결과와 사연들을 8~9월호 매거진에 실어 상세히 공유하고, 정성스럽게 준비했습니다. 그렇게 회원님들과 함께 만든 베스트 코너 특별 소장본이 드디어 세상에 나오게 되었습니다.

공제회 및 사외보 50년 역사 소개와 감사 인사를 담은 발간사

"대한민국 교육 가족 여러분과 함께 만든
이 특별 소장본이 '희망'하고 '꿈'꾸시는 곳에 닿을 수 있는
날개가 되기를 기원합니다."

여는 글에서는 한국교직원공제회 김상곤 이사장의 공제회 및 사외보 50년 역사 소개와 더불어 회원님들께 드리는 감사의 인사, 그리고 늘 귀 기울여 듣는 '경청(傾聽)'과 공경하는 마음으로 듣는 '경청(敬聽)'의 자세로 노력해 온 The-K 매거진 이야기를 담은 발간사를 만나실 수 있습니다.

회원님들의 이야기와 미소가 모여 만들어진 표지 & 코너별 회원 추천사

특별 소장본 표지 디자인은 회원님들의 이야기와 미소가 모여 매월 The-K 매거진이 탄생하고 있다는 의미와 직접 선정해 주신 코너명들을 특히 강조해 만들어졌습니다. 회원님들의 미소와 이야기들로 채워졌으며, 교육 가족의 참여와 애정으로 만들어졌다는 의미를 담은 것입니다. 펼쳐보지 않고도 한눈에 다양한 코너와 다채로운 사진들을 미리 보는 재미도 함께 느낄 수 있습니다. 회원님들의 좋은 생각들, 웃음과 이야기를 담는 공제회 대표 소식지이자 교육 현장의 희망 메신저로서 앞으로도 늘 함께하겠다는 감사와 다짐의 마음도 가득 담았습니다.

"꾸미지 않고 자유롭게 떠나는 여행을 좋아하는 저에게 코로나19는 기약 없는 여행의 갈증을 더욱 느끼게 했습니다. 파란 하늘, 반짝이는 호수, 그 곳을 지나는 사람들. 그 속에 갇이 있으면 얼마나 좋을까 싶은 사진들은 비록 같은 숨결을 느낄 수는 없어도 활자로나마 큰 감동을 주고, 상상하게 만들었습니다."
- 교육부 성창미 회원

각 코너별 기사들이 보시는 모든 분께 소통·교육·휴식·역사적 자료로써 뜻깊게 활용될 수 있기를 기대하며 매월 회원님들께서 보내주신 사연들 중 일부를 발췌해 '회원 코너 추천사'로 담았습니다. 어떤 기사와 내용이 담겼는지 먼저 확인할 수 있고, 각 코너가 회원님들께 어떤 의미와 영감이 되었는지 느껴보실 수 있습니다.

교육 가족이 직접 선정해주신 8개 코너 & 최고 인기 기사들로 구성

「The-K 매거진」 특별 소장본 설문조사 결과를 바탕으로 가장 좋아해 주신 최상위 '베스트 코너' 8개 코너가 한 권에 알차게 담겼습니다. 그중 가장 많은 의견을 보내주셨거나 여러 번 다시 읽으며 높은 선호를 보여주신 기사들을 코너별 8~10편 내외로 선별했습니다. 인쇄 책자 대신 웹진을 선호하시는 많은 회원님들도 언제든 편리하게 보실 수 있도록 매거진 홈페이지, 전용 앱과 연결된 '특별 소장본 E-Book'도 12월 중 공개될 예정입니다.

1 지금, 여기 국내외 여행지 소개
숲길과 초원, 그리고 신비의 바닷길을 걷다, 경기 화성 외 7편

2 더-쉼 국내외 한 달 살기 정보
지중해의 보물섬에서 즐기는 낭만 '몰타 한 달 살기' 외 8편

3 교과서에 없는 역사 이야기 숨겨진 독립투사 이야기
민족대전자령 전투의 숨은 영웅,
독립군 군의관 '신홍균 선생' 외 8편

4 인생 이모작 퇴직회원님의 인생 2막 이야기
뷰파인더를 통해 만나는 새로운 삶의 궤적
_ 사진작가 김승 회원 외 9편

5 미래 잡(job)자 미래사회 직업 소개
빅데이터 혁명을 이끄는 선구자 '빅데이터 전문가' 외 8편

6 건강한 밥상 테마별 음식 레시피
혼자 먹어도 든든하게! '나를 위한 소중한 한 끼' 외 8편

7 Be Myself 자기 계발 솔루션
'자신의 길(way)을,
자신의 페이스(pace)로' 외 8편

8 The-K Focus 공제회 제도·서비스 안내
창립 50주년 맞은 한국교직원공제회
'50년의 다짐, 100년의 영광' 외 6편

함께 읽고, 채우고, 이야기하는 특별 이벤트

**나만의 색과 감성으로 다채롭게 칠해주세요!
세상을 더 따뜻하게 만든 하트♡ 컬러링 이벤트**

특별 소장본 마지막 페이지에 숨겨진 공제회
배리어프리 캠페인 하트♡가 그려진 엽서를 찾으셨다면,
나만의 감성을 담은 컬러링을 입혀 우편으로 보내주세요.

**특별 소장본을 보고 느끼신 후기와 감상,
회원님의 소중한 사연♥을 보내주세요.**

특별 소장본을 웹진, 앱(APP), 인쇄 책자로 보시며
일상·교육·업무 현장에서 활용하고 계시는 다양한 사례나 느낀 점 등
소중한 사연♥을 기다립니다.

선정되신 회원님들의 엽서와 사연은 The-K 매거진에 소개해드리고, 선물을 보내드립니다!

그간의 고단함과 수능시험의 긴장을 녹이는 따뜻한 커피 한 잔 하실까요?

일곱 번째 현장 이야기 : 강원도 원주 북원여자고등학교

이제 얼마 남지 않은 2022년은 모든 이에게 쉽지 않은 해로 기억될 것입니다. 코로나19의 여진은 여전히 계속되고 있고, 교육 현장에 계신 모든 분은 변함없이 긴장의 끈을 놓지 못하고 있으니까요. 여기에 고3은 수능시험을 코앞에 둔 새로운 긴장과 맞닥뜨리고 있습니다. 모든 교직원이 서로의 어깨를 두드리고 토닥이며 지난 1년간 애썼다고 말하는 2022년 겨울, 「The-K 매거진」 커피트럭이 그 위로와 격려의 현장에 직접 찾아가 응원과 힘을 보탰습니다.

글 이경희 / **사진** 이용기

일상 속 기분 전환이 필요한 순간

어떤 일이든 한 가지 일을 오래 하다 보면 매너리즘에 빠지기 십상이다. 교사라는 직업 역시 마찬가지. 매일매일이 다른 것처럼 느껴지지만 학교에서 보내는 시간이 퇴적층처럼 쌓이다 보면 그 안에 담긴 독창성이나 신선미는 어느새 빛이 바래고 매일 주어지는 시간이 숙제처럼 느껴지는 때가 온다.

커피트럭 이벤트에 사연을 보내온 원주 북원여고 이서현 교사도 그랬다. 금세 끝날 줄 알았던 코로나19가 길어지면서 피로도는 점점 높아졌고, 교사 생활 10년 차가 넘어가자 임용 당시 초심이 아득해지면서 스스로 조금씩 지쳐갔다.

"그런 상황에서 우연히 뜻밖의 기회를 얻게 되었습니다. 작년에 강원도교육청과 강원대학교에서 국내 최초로 대학원에 지역교육협력과를 신설했는데, 1년간 파견되어 교육 현장에서 잠시 벗어날 수 있게 되었죠."

대학원에 다니면서 이서현 교사는 마을교육공동체, 지역사회 인프라를 이용한 교육을 연구했고 그 안에서 타 학교 초등교사, 중등교사, 행정실장들을 만나면서 교육 현장의 새로운 면모를 알게 됐다. 시간 여유를 갖게 되면서 지친 심신을 추스를 기회도 자연스럽게 얻었다.

"그러고는 올 초 학교로 돌아왔습니다. 그런데 지난 1년간 학교가 정말 많이 바뀐 거예요. 코로나19로 인한 시스템 변화, 비대면 수업이 오래 지속되면서 아이들에게 학교의 중요성이 약해진 듯한 상황…. 무엇보다 교직원들이 많이 지쳐 있는 모습이 정말 안타까웠습니다. 코로나19 기간 업무가 과중한 것도 사실이고, 또 여전히 계속되고 있으니까요. 또 고3 담임 선생님들은 더 큰 스트레스를 받고 계셨죠."

이서현 교사는 긴 고민 끝에 「The-K 매거진」에 사연을 써 내려가기 시작했다. 자신을 응원하고 새로운 교직원들과 함께할 수 있는 커피 타임이 주어진다면 다시금 에너지를 내뿜을 수 있을 것 같다는 간절함이 담긴 내용이었다. 그리고 몇 달간의 기다림 끝에 마침내 「The-K 매거진」은 이서현 교사에게 달려갔다.

이서현 교사

규모도, 분위기도 강원도 최고인 북원여고

그렇게 찾아간 북원여고는 늦가을 정취가 한껏 스며든 아름다운 교정을 자랑하고 있었다. 커피트럭을 누구보다 반긴 것은 당연히 오늘의 주인공 이서현 교사! 그리고 동료와 선후배 교직원이다. 빨간 하트를 매단 화사한 연보랏빛 트럭을 신기하게 바라보는 여학생들의 얼굴에도 호기심과 미소가 한가득이니 분위기가 이보다 더 좋을 수는 없다.

커피와 음료를 받으러 오는 모든 교직원에게는 뜻밖의 선물도 주어졌다. 음료, 「The-K 매거진」 책자와 함께 달달한 간식이 가득 든 응원 선물 상자와 교직원공제회 강원지부에서 준비해온 치약·칫솔 세트까지 받은 것이다. 선물을 받아 든 교직원들이 마치 크리스마스 선물을 받은 것 같다며 환한 미소를 지은 것은 물론이다. 일찌감치 음료를 받아 든 이순기 교사가 싱글벙글 웃으며 분위기 메이커 노릇을 톡톡히 했다. "오늘 선생님들께 좀 많이 웃으라고, '단디하라'고 미리 말해뒀거든요."(일동 웃음)

커피를 받아 든 교직원 중에는 장의진 교장과 정형교 교감도 포함되어 있었다. 점심 식사를 마친 뒤 약속이나 한 듯

장의진 교장, 정형교 교감

나란히 등장한 두 관리자는 줄지어 커피와 음료를 받아 들고 가는 교직원들을 뿌듯한 표정으로 바라봤다.

"처음에 이서현 선생님 사연이 당첨돼 커피트럭이 학교까지 찾아온다는 이야기를 듣고 정말 고마운 일을 해줬다고 생각했습니다. 조직원들을 생각하고 기쁘게 해주고 싶다는 동료애에 깊이 감동했지요. 저희 북원여고는 강원도에서 가장 큰 규모를 자랑하는 인문계 고등학교인데 아이들은 손꼽히게 착하고 선생님들은 정말 열정적이에요. 코로나19와 교육으로 고생하신 선생님들이 오늘 행사로 기운을 얻으셨으면 좋겠습니다."

장의진 교장의 따뜻한 응원의 말을 정형교 교감이 고개를 끄덕이며 이어받는다. "진심으로 우리 학교 선생님들은 정말 최고이십니다. 교직원공제회에서 이런 기회를 주신 덕분에 오늘 큰 힘을 받았을 거라고 생각해요. 앞으로도 이런 시간을 자주 만들어주시면 좋겠어요."(웃음)

소소한 웃음이 쌓여 큰 행복을 만들다

사실 오늘 커피트럭 이벤트는 꽤 극적으로 이루어졌다. 이서현 교사가 담임을 맡은 북원여고 2학년 학생들이 바로 어제 부산 수학여행에서 돌아왔기 때문이다. 게다가 다음 주가 수능시험이라 교사들 모두 압박과 긴장을 품고 있는 상황에서 오늘 커피트럭 이벤트가 무사히 진행될지 사실 이 교사는 걱정이 많았다고. 그런데도 오늘 행사를 준비하면서 역대급으로 빠른 호응과 답변으로 「The-K 매거진」 진행팀을 감사하게 만들었다니, 북원여고 특유의 에너지와 긍정 마인드가 교사들에게서 비롯되었음을 살짝 짐작해 본다.

커피트럭을 둘러싸고 서로를 향한 반가운 인사와 사진 촬영이 이어지는 와중에 학생들이 작은 상자를 안고 왔다 갔다 하는 모습이 보였다. 따라가 보니 건물 안쪽 한편에서 교사들이 열심히 선물을 포장하고 있었다. 올해 수능을 치르는 아이들을 위해 작년 담임 교사들이 응원의 간식을 열심히 포장하고 있었던 것. 젤리와 사탕, 초콜릿 등을 정성스럽게 싸고 있는 교사들의 응원과 덕담을 들으면서 소중히 선물을 안고 가는 아이들의 표정에서는 말 그대로 사랑받는 아이들의 여유와 자신감이 넘쳤다.

"삶의 즐거움이 대단한 것이 아니라고 생각합니다. 일상이 때때로 힘들어도 이렇게 작고 소중한 뜻밖의 시간을 통해 내일을 맞을 새로운 힘을 받을 수 있는 것 같아요. 우리 학교가 워낙 규모가 커 교사들끼리도 잘 모르는 경우가 있거든요. 교사들은 보통 학년별로 모이니까요. 그런데 이렇게 커피트럭을 중심으로 모여 음료를 마시면서 얼굴도 익히고 인사도 나누니 정말 흐뭇합니다. 코로나19 대응부터 비대면 수업, 방역, 수학여행, 수능까지 정말 우리 선생님들 고생 많으셨습니다. 앞으로도 응원하겠습니다. 그리고 저도 열심히 하겠습니다!" 이서현 교사의 함박웃음이 가을 햇살처럼 화사하게 주위를 물들인다.

붕붕붕~ 커피트럭이 싣고 온 커피 한 잔, 음료 한 잔이 만든 작은 기적을 모두가 체험한 오늘 하루. 조금 더 행복해진 북원여고 교사들이 빚어낼 미래의 반짝반짝 빛나는 시간을 기대해 본다. ⓚ

Mini Interview

"커피 한 잔으로 확 달라진 분위기가 그저 즐겁습니다" 양단비 교사

처음 커피트럭이 온다는 얘기를 들었을 때 연예인이 된 기분이었어요. 그러면서도 내심 영화 촬영장이나 방송국에 오는 커피트럭처럼 근사하지는 않을 거라고 생각했지요. 그런데 막상 커피트럭이 온 걸 보니 정말 예쁘고 영화 촬영장에서 볼 법한 근사한 커피트럭이라 깜짝 놀랐습니다. 특히 소소하게 선물까지 준비해 주시고 신경 써주셔서 무척이나 감동받았어요. 코로나19 내내 담임을 맡으면서 두려워하는 아이들을 안심시켜야 했고, 마스크를 쓴 채 소리를 높여 수업하면서 사랑들도 제대로 만나지 못했는데 이렇게 학교에 찾아온 커피트럭 앞에 모여 선생님들과 음료수를 마시고 대화를 나누니 분위기가 확 달라진 것 같아 무어라 고마움을 전해야 할지 모르겠어요. 이런 기회를 주신 이서현 선생님께 '벽'을 느낍니다. 완.벽! 마지막으로 우리 북원여고 선생님들, 제가 늘 많이 배우고 있습니다. 파이팅!

"내 인생의 첫 번째 커피트럭, 즐거운 시간이었어요" 박영해 행정실장

저는 지난 3월 북원여고에 부임했습니다. 사실 처음 올 때만 해도 강원도에서 가장 큰 학교여서 걱정을 많이 했어요. 감당해야 할 일도 많을 것이라고 생각하면서 각오를 다지고 온 거죠. 그런데 막상 와보니 아이들이 이렇게 착할 수 없습니다. 너무나 질서정연하고 반듯하고 차분해서 즐겁게 학교 생활을 하고 있습니다. 저는 학교에서 일한 지 오래되었지만 커피트럭을 만난 건 처음이에요. 그래서 교내에서 이런 이벤트가 열린다는 게 굉장히 신선했습니다. 우리 학교 선생님들이 100명이 훌쩍 넘는데 마스크를 쓰고 사느라 얼굴도 잘 모르는 상황에서 정말 좋은 시간이 된 것 같습니다. 이벤트를 신청해주신 이서현 선생님을 비롯해 공제회 관계자분들에게도 감사드려요. 맛있는 커피 잘 마셨습니다!

"고3 담임들에게도 큰 응원이 됐어요" 김규희 교사

지난주에 커피트럭이 온다는 공지를 들었는데 특별한 선물을 받는 기분이었어요. 학교 안에서 커피트럭을 본 적은 없었거든요. 교사들의 일상이 사실 늘 비슷한데 오늘 하루, 아주 활력 충전이 제대로 된 느낌입니다. 코로나19가 처음 닥쳤을 때 대비하는 시스템이 전무했기 때문에 관리자 선생님, 그걸 따라야 하는 선생님 모두 혼란스러웠지요. 특히 아이들에게 많은 제약을 걸다 보니 지금 위드 코로나가 된 상황에서도 스스로 뭔가 하는 걸 어려워하는 것 같아 안타깝더라고요. 더불어 수능을 코앞에 둔 지금, 고3 아이들에게 무척 중요한 순간인지라 고3 담임으로서 아무래도 압박을 받고 있는데 이렇게 잠시 여유를 가질 수 있는 기회를 만들어주셔서 고맙습니다. 늘 열심히 일하시는 모든 선생님, 함께 좀 더 힘을 내봐요!

한국교직원공제회 급여율 추가 인상 안내

한국교직원공제회 급여율이 추가 인상된다. 지난 7~11월 각종 저축제도 급여율 인상에 이어 목돈·퇴직생활급여 급여율은 12월 1일부터 4.40%에서 5.70%로 상향 조정되고, 법인예탁급여 급여율은 지난 11월 14일부터 4.80%에서 5.80%로 상향 조정되었다. 목돈급여는 장기저축급여 가입회원의 자금을 높은 급여율로 운용하여 목돈 마련에 도움을 주는 저축 제도이고, 퇴직생활급여는 퇴직 시 수령한 각종 연금이나 장기저축급여 퇴직급여금 등을 위탁받아 퇴직회원들의 안정적이고 계획적인 현금흐름을 지원하는 노후생활 보장제도이다. 또한, 법인예탁급여는 안정적 자산운용을 위한 법인회원 전용 상품으로 사립학교법에 따른 학교법인 등이 가입할 수 있다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

(변동금리, 세전, 2022.12.01. 기준)

구분	현 행	조 정	비 고
목돈급여(부가금형·예탁형·적립형) 퇴직생활급여(부가금형·적립형)	4.40%	5.70%	1.30%P 인상

(고정금리, 세전, 2022.11.14. 기준)

구분	현 행	조 정	비 고
법인예탁급여	4.80%	5.80%	1.00%P 인상

이 구역의 The-K 뉴스레터 구독왕은 나야

공제회 이메일 수신회원 대상 특별 이벤트 12월 9일까지 응모

NEWSLETTER

공제회 이메일 소식지 「The-K 뉴스레터」를 구독하면 공제회 주요 소식, 유익한 금융 생활 정보와 해당 기간에 진행되고 있는 공제회 각종 이벤트 응모 일정 등 공제회원 맞춤형 콘텐츠를 매월 2회 편하게 받아볼 수 있다. 이와 함께 뉴스레터 구독자들을 위한 다양한 이벤트도 상시 진행한다. 특히 12월 9일까지 The-K 뉴스레터 수신회원 대상 특별 이벤트도 진행 중이다. 홈페이지를 통해 응모하면 추첨을 통해 총 1,000명의 회원에게 다양한 상품(▲클릭왕(100명): 네이버페이 포인트 5만원권 ▲행운왕(200명): 교촌 오리지날 퐁듀 치즈볼 세트 ▲참여왕(700명): 스타벅스 아메리카노 Tall)을 증정한다. 이벤트 기간 중 2회 발송(317호: 11월 23~24일, 318호: 12월 7~8일 발송 예정)되는 뉴스레터를 열어보고 콘텐츠를 많이 클릭하면 당첨 확률이 더 올라간다. 이벤트 관련 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조

The-K 은빛동행 - 특별회원 5천 명에 모바일상품권 증정, 12월 1일 ~ 12일까지 응모

한국교직원공제회 특별회원을 위한 문화·복지서비스 'The-K 은빛동행' 행사가 지난 11월에 이어 12월에도 진행된다. 이번 행사는 공제회원 대상 문화·복지서비스 선호도 조사를 거쳐 선정된 모바일상품권(모바일 문화상품권 3만원권 또는 모바일 신세계상품권 3만원권 중 택1)을 특별회원 총 5천 명에게 증정한다. 12월 1일부터 12일까지 홈페이지를 통해 응모 가능하며, 당첨 발표일은 12월 15일이다. 행사 관련 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

스포츠&JOY - 회원 4천 명에 홈트레이닝 용품 증정, 12월 2일 ~ 12일까지 응모

한국교직원공제회는 야외 체육활동이 제한되는 겨울철, 회원들의 건강 및 복지 증진을 위해 홈트레이닝 용품 증정 행사를 진행한다. 총 4천 명 회원에게 홈트레이닝 용품(▲진동 마사지 폼롤러 ▲폼롤러+루프밴드 세트 ▲AB슬라이드 중 택1)을 증정한다. 기념품은 공제회원 대상 문화·복지서비스 선호도 조사를 거쳐 회원 맞춤형 상품으로 선정되었다. 12월 2일부터 12일까지 홈페이지를 통해 응모 가능하며, 당첨 발표일은 12월 15일이다. 행사 관련 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

더케이로 휴식을 더하다

The-K 직영호텔 영상 시청 이벤트, ~ 12월 26일까지 응모

한국교직원공제회는 The-K 직영호텔의 아름다운 전경을 알리고 다양한 혜택을 홍보하기 위해 The-K 직영호텔 영상 시청 이벤트를 진행한다. 공제회 공식 유튜브 채널에 공개되는 '더케이로 휴식을 더하다' 영상을 보고 나만의 The-K 직영호텔 휴식 방법을 해당 영상 댓글 란에 작성 후 네이버 폼 링크에 참여 정보를 제출하면 된다. 추첨을 통해 회원 총 1,500명에게 모바일 신세계상품권(3만원 권)을 증정한다. 이벤트 기간은 12월 26일까지이며 당첨자 발표일은 12월 28일이다. 이벤트 관련 자세한 내용은 공제회 유튜브 참조.

▲ 공제회 유튜브 바로가기

12월 말 퇴직 예정 회원 장기저축급여 퇴직급여금 청구 안내

& 편리하고 안전한 온라인 청구 이벤트, 12월 5일~1월 6일까지 응모

한국교직원공제회는 2022년 12월 말 정년·명예 퇴직 예정인 공제회원을 대상으로 장기저축급여 퇴직급여금 청구를 접수한다. 공제회 홈페이지에서 공동인증서를 통해 접수하는 것이 가장 편리하며, 장기저축급여 청구서를 다운로드해 작성한 뒤 우편을 통해 비대면 접수하거나, 시·도지부 상담 창구에 내방하여 접수할 수도 있다. 퇴직일 이후에는 부가금(이자)이 발생되지 않으며, 목돈급여에 가입한 회원은 목돈급여를 우선 청구한 뒤 장기저축급여 퇴직급여금을 청구할 수 있다. 장기저축급여 퇴직급여금 청구 시 일시금으로 지급받거나, 장기저축급여 분할급여금 혹은 퇴직생활급여를 신청하여 특별회원으로 전환할 수 있으며, 특별회원이 될 경우 계속하여 공제회의 각종 혜택과 문화·복지 서비스를 누릴 수 있다.

또한, 2022년 12월 말 정년·명예 퇴직하는 공제회원이 12월 5일부터 2023년 1월 6일까지 공제회 홈페이지(PC·모바일)를 통해 장기저축급여 퇴직급여금을 청구하고 이벤트에 응모하면 추첨을 통해 총 400명에게 스타벅스 아메리카노 Tall을 1인 2매 증정한다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

대한민국의 참된 스승을 모십니다

제12회 대한민국 스승상 후보자 추천, 12월 26일까지

▶ 스승상 홈페이지 바로가기

한국교직원공제회와 교육부는 12월 26일까지 '제12회 대한민국 스승상' 후보자를 추천받는다. 대한민국 스승상은 교육 발전에 기여하고 학생지도와 교육혁신 등 교육·학술·연구 활동에 헌신한 우수한 공적이 있는 교원을 수상자로 선정해 우대하고 참다운 스승상 정립에 기여하기 위해 제정한 국내 최고 권위의 교육상이다. 추천 대상은 유치원, 초·중등학교, 특수학교, 평생교육시설(학력인정), 대학교(전문대학 포함)에 근무하는 교육 경력 10년 이상의 현직 교원(교육전문직원 제외)이다. 추천 방법 및 제출서류 등 기타 자세한 사항은 공제회 홈페이지 참조.

구분		인원	비고
대상(大賞)		1명	2천만 원
분야	유아교육	1명	각 1천만 원
	특수교육	1명	
	초등교육	3명	
	중등교육	3명	
	대학교육	2명	
	평생교육	1명	

※ 대상(大賞)은 분야별 수상자 중 선정
※ 상금 외 인증패 및 훈·포장 수여
(분야별 수상인원은 최종 심사결과에 따라 변동 가능)

▲ 2022년 제11회 대한민국 스승상 수상자

교직원라이프 12월 이벤트 … 은퇴 후 건강고민 사연 적기 & 영상 시청 댓글 이벤트

한국교직원공제회 보험 브랜드 교직원라이프에서 12월 이벤트를 진행한다.

첫 번째 '나의 은퇴 후 건강고민은?' 이벤트는 은퇴 후 건강에 대한 자신의 고민을 작성해 응모하면 추첨을 통해 총 150명에게 BBQ 모바일 상품권(황금올리브치킨+콜라)을 증정한다. 응모 기간은 12월 1일부터 11일까지이며, 당첨 발표일은 12월 15일이다.

두 번째 '여러분에게 교직원라이프란?' 이벤트는 교직원라이프 영상을 시청하고 '나에게 교직원라이프란 ○○이다.'를 작성하면 추첨을 통해 총 150명에게 스타벅스 모바일 상품권(우정의 맹세 세트)를 증정한다. 응모 기간은 12월 12일부터 25일까지이며, 당첨 발표일은 12월 29일이다. 자세한 내용은 교직원라이프 라운지 이벤트 페이지 참조

The-K 출자회사 12월 소식

The-K호텔서울

도심에서 즐기는 건강한 힐링, 연말 객실 스페셜 프로모션 이벤트

연말을 맞이해 The-K호텔서울은 자연 속에서 몸과 마음의 휴식을 취하고 건강까지 얻을 수 있는 다양한 **윈터 패키지**를 진행한다. 우선, 공제회원들을 위해 12월까지 **객실 초특가 이벤트**를 진행한다. 이벤트 해당 객실은 디럭스 트윈이며, 회원 특별가로 주중(일~목)은 8만원, 주말(금~토) 및 성수기는 11만7천원에 이용할 수 있다. (성수기 : 12/23-24)

또한, 아늑하고 편안한 휴식을 즐길 수 있는 **우첼로 조식 패키지**는 디럭스 트윈 1박과 조식 뷔페 2인 구성, **우첼로 디너 패키지**는 디럭스 트윈 1박과 우첼로 세미 뷔페 2인으로 구성되어 있다. 회원 할인가로 조식 패키지는 주중 12만5천원, 주말 및 성수기는 16만2천원이며, 디너 패키지는 주중 14만5천원, 주말 및 성수기는 18만2천원에 이용할 수 있다. (주중: 일~목, 주말: 금~토, 성수기 : 12/23~24, VAT포함) 본 패키지 이용 회원에게는 피트니스클럽 50% 할인, 우첼로와 베이커리 카페 델리 식음료 15% 할인 혜택이 제공된다.

The-K호텔서울은 양재시민의 숲과 양재천 등 천혜의 자연환경이 조성되어 있으며, 호텔 내부의 넓은 녹지공간과 연결되어 있어 도심의 바쁜 일상을 벗어나 편안한 오감만족 휴식을 취할 수 있을 뿐 아니라, 총 43종 9만5천여 그루의 나무로 조성된 울창한 수림대가 있는 산책로를 걸으며 자연이 뿜어내는 향기와 함께 진정한 힐링을 즐길 수 있다. 연말연시 먼 길 떠나는 여행이 부담스럽다면 도심 속 The-K호텔서울로의 힐링 여행을 추천한다. 더 자세한 내용은 The-K호텔서울 홈페이지에서 확인할 수 있다.

02-571-8100(The-K호텔서울)

The-K호텔경주

몸과 마음까지 포근하게 만들어주는 Fall In Winter 패키지

The-K호텔경주는 쌀쌀한 겨울, 몸과 마음까지 포근하게 만들어줄 **Fall In Winter 패키지**를 선보인다. 12월 한 달간 진행하는 본 패키지는 스탠다드 객실 1실, 조식 2인 구성이며 회원 할인가로 10만6천원부터 이용가능하다. 이와 함께 12월 23, 24, 30, 31일에는 **2022년 크리스마스 & 송년 패키지**도 진행한다. 마찬가지로 스탠다드 객실 1실, 조식 2인 구성이며 17만6천원부터 이용 가능하다. 더불어 12월 한 달간 The-K호텔경주 로비 내 크리스마스 트리 배경 사진을 SNS 채널에 게재하고 프론트에 보여주면 사우나 1인 또는 테이크아웃 아이스 아메리카노 2잔을 제공한다.

경주에 방문하면 관광객들에게 명소로 손꼽히는 장소인 '황리단길'과 더불어 불국사 주변의 카페, 식당, 문화의 거리 '불리단길'도 만나볼 수 있다. 6~70년대 건물이 그대로라, 옛 정취를 고스란히 느낄 수 있으며 인근의 불국사와 석굴암을 함께 둘러볼 수 있다. 한 해 동안 열심히 살아오며 쌓인 피로는 **천연온천사우나**에서 풀어보는 것은 어떨까. The-K경주호텔 천연온천사우나는 수소이온 농도 9.12pH의 천연 알칼리성 온천으로, 지하 630m에서 용출되는 순수 온천수이다. 피부 혈행향진, 류머티즘, 신경통, 창상요통, 피부미용 등에 효험이 있으며, 메타세쿼이아와 소나무 숲속에서 풍부한 피톤치드도 즐길 수 있다. 문의 및 예약은 대표번호를 통해 가능하며, 자세한 내용은 홈페이지에서도 확인할 수 있다.

054-745-8100(The-K호텔경주)

The-K지리산가족호텔

천은사 상생의 길, 아름다운 풍경을 함께 나누는 특별 이벤트

'천은사 상생의 길'은 화엄사, 쌍계사와 함께 지리산 3대 사찰 중 하나인 천은사 주변과 사찰 아래 주변을 걷는 길이다. 자연과 사람이 교감하는 '나눔길' 서로를 보듬어주는 '보듬길' 모두가 함께 누리는 '누림길'이라는 의미로 총 세 가지 코스로 이뤄져 있다. The-K 지리산가족호텔은 천은사 주변의 아름다운 경치를 공제회원과 함께 나누기 위해 12월 **천은사 상생의 길!길!길! 특별 이벤트**를 준비했다. 나눔길, 보듬길, 누림길 총 세 가지 코스를 트레킹하며 '천은사 상생의 길' 문구 푯말 앞에서의 인증사진 1장, 가장 마음에 드는 구간에서의 인증사진 1장, 총 2장을 호텔 공식 이메일(jirisan8100@naver.com)로 보내면 온천사우나 혹은 커피숍 2인 1회 이용권을 제공한다. 본 이벤트는 12월 한 달간 진행하며 매일 선착순 주중 3팀, 주말 5팀에 한해 진행된다. 인증사진은 체크인 및 체크아웃 날짜 기준으로 객실 1실당 1인, 개인 방문일 경우에 한하며, 본인 사용 시에만 참여할 수 있다.(단, 중복사용 불가, 인증 사진 발송 시 예약자(투숙자)명으로 동일하게 기재되어야 함) The-K지리산가족호텔이 추천하는 천은사 상생의 길, 청정 자연환경을 배경으로 숲의 상쾌한 기운과 사찰 향기를 느끼며 연말을 마무리해보는 것은 어떨까. 보다 자세한 사항은 The-K지리산가족호텔 홈페이지에서 확인할 수 있다.

061-783-8100(The-K지리산가족호텔)

라마다프라자 제주호텔

공제회원을 위한 제주호텔만의 예술·문화 콘텐츠 '아트갤러리' & 체험 프로그램

라마다프라자 제주호텔은 공제회원들을 포함한 투숙객을 위해 지난 10월부터 **'아트 갤러리'**를 개최해 국전작가들을 특별 초대, 호텔 로비에 예술품을 전시하고 있다. 첫 번째 전시 주제는 'Provence(프로방스)'로 프랑스에서 활동 중인 Lee-Ou 작가의 유화 작품 32점과 상시 전시하는 다른 작가들의 유화 작품 및 조각 작품 20점을 만날 수 있으며 지친 몸과 마음을 힐링하면서 예술과 함께하는 시간을 가질 수 있다. **아트 갤러리 객실 패키지** 이용 시 또는 공제회원인 경우 10~20% 할인 금액에 작품 구매도 가능하다.

또한 제주호텔에서 직접 **액티비티 프로그램(팀레드 액티비티)**을 만들어 머무르는 이들에게 즐길 거리를 제공하고 있다. 주요 프로그램은 '라마다 리틀 크리에이터(자개 모빌&키링 만들기)', '나는야 Ramada 파티쉐(케이크 만들기)', '셀프 웨딩 체험', '칵테일 클래스', '호텔 트레이닝', '수영 클래스' 등 다양한 체험 프로그램을 제공한다. 대부분 수업을 진행하는 팀레드 존은 아름다운 전경을 자랑하고 있어 체험뿐만 아니라 바다 풍경을 보며 힐링할 수 있다. 호텔 트레이닝과 수영 클래스는 무료, 그 외 액티비티는 유료로 이용할 수 있다. 아트 갤러리. 액티비티 프로그램 상세 정보와 객실 예약 및 공제회원 할인가 등 자세한 사항과 예약 문의는 홈페이지 또는 대표번호를 통해 확인할 수 있다.

064-729-8100(라마다프라자 제주호텔)

귀 기울여 소통하고 함께합니다

회원 여러분과 함께 만들어가는 「The-K 매거진」

지난 11월호를 읽고 보내주신 603명 회원님들의 의견 중 더 많은 회원님과 공감하며 나누고 싶은 의견을 소개합니다.

「The-K 매거진」은 회원 여러분의 일상에 활력과 감동, 유용한 정보를 전하기 위해 매월 정성을 다하고 있습니다. 그런 진심을 알아주시고, 많은 교육 가족 여러분이 「The-K 매거진」에 감사의 인사와 함께 격려와 응원의 박수를 보내주고 계십니다. '노력과 정성으로 무엇 하나 버릴 것 없이 속이 꽉 찬 내용을 전달해 주시느라 애쓰신다'는 말씀부터 '항상 감사하는 마음으로 소중하게 읽고 주변 사람들과 나누고 계신다'는 말씀까지 소중한 의견도 함께 보내주시며 기대와 애정으로 기다려주십니다. 앞으로도 「The-K 매거진」은 회원 여러분의 말씀을 마음에 새기며 모두 꼼꼼히 읽고 기대에 부응할 수 있는 희망 메신저로서 더욱 정진하도록 하겠습니다.

* 본문에 게재된 내용은 전체 내용 중 일부를 발췌한 것임을 알려드립니다.
* 아래 소개된 31명 회원님을 포함해 선정되신 50분에게는 편의점 상품권(2만 원)을 보내드립니다.

이전에 사기업에서 마케팅을 진행하고 책자를 제작해본 경험이 있어 이렇게 매달 매거진을 발행하는 게 쉽지 않은 일이라는 것을 알고 있습니다. 그래서 더 꼼꼼하게 살펴보는 편인데 늘 대단하다고 느낍니다. '생각 나누기', '배움 더하기' 등 가독성 있는 분류는 물론 독자 참여 이벤트로 독자들과 모두 함께 만들어가는 매거진이라는 느낌이 강합니다. 무엇보다 이런 적극적인 자세 덕분에 매월 납입하는 공제회비에 대한 믿음이 생깁니다. 이런 곳이야말로 나의 노후를 믿고 맡길 수 있다는 생각이 듭니다. 앞으로도 더 발전하는 「The-K 매거진」이 되길 열혈 독자로서 늘 응원하겠습니다!

임*별 회원 단국대학교

「The-K 매거진」을 보며 참으로 많은 고생을 하신다는 걸 느낍니다. 회원들을 위해서 한다곤 하지만 불특정 다수에게 맞는 활동을 하기란 정말 쉽지 않거든요. 그런데 하나하나 어떻게든 알리려고 하고, 보여주려고 하는 걸 보면 '참 고생하신다'라는 생각이 듭니다. 매번 풍성한 내용으로 개개인에게 맞춤 정보를 주려고 하는 모습을 보면 참으로 흐뭇해집니다. 물론 저도 많은 정보를 얻고 있고요. 앞으로도 매거진의 계속되는 소통에 응원을 보내드립니다.

신*실 회원 영일초등학교

「The-K 매거진」의 가장 큰 장점은 매번 다양한 선생님을 만나 그 삶을 엿볼 수 있는 것이라고 생각합니다. 교육자라는 무거운 역할에도 불구하고 교단에 기꺼이 설 수 있는 까닭은 비슷한 길을 걸어온 수많은 선배 교사님들, 그리고 지금 걷고 있는 동료, 후배 교사님들 덕분입니다. 지금 이 순간에도 학교 현장을 따뜻하게 만들어가는 여러 선생님의 이야기가 제게 큰 힘이 됩니다. 매월 저에게 큰 자극과 용기를 불어넣어주는 「The-K 매거진」 고맙습니다!

류*연 회원 대일외국어고등학교

어느덧 교육 경력 26년차를 맞이한 저에게 「The-K 매거진」은 응원과 자극을 주는 소통의 장입니다. 해를 거듭할수록 「The-K 매거진」의 다채로운 내용과 정보들은 빠르게 변하는 세상의 소식을 담아내며 진화하고 발전해 앞으로도 매달 애타게 기다리게 될 것 같습니다. 그리고 갖가지 이벤트에 참여하고 어쩌다 당첨되어 미소짓게 되는 재미 또한 쏠쏠합니다. 당첨 선물을 딸에게 다시 선물했더니 행복해하는 모습을 보고 저는 두 배로 행복했습니다. 「The-K 매거진」을 기다리고 사랑하는 독자들을 위해 보이지 않는 곳에서 많은 분들이 이 시간에도 여러모로 애쓰고 계시겠지요? 항상 감사하는 마음으로 좋은 정보들 소중하게 읽고 감동하며 주변 사람들과 나누도록 하겠습니다.

김*명 회원 인천고등학교

매달 만나는 「The-K 매거진」은 저에겐 반가운 소식을 매월 전해주는 까치 같은 소중한 친구입니다. '생각 나누기'는 우리말, 우리 역사를 알리기 위해 목숨 바친 교육자 한뫼 이윤재 선생님을 알려주셔서 감사했고, '행복 곱하기 - 방방곡곡 숨은 명소' 경남 함양군 편은 여행을 좋아하는 저에겐 훌륭한 길라잡이가 되어주었습니다.
또 매달 「The-K 매거진」을 기다리는 이유 중 하나인 '언제나 더케이'의 다양한 이벤트는 일상 속 즐거움을 주는 소확행이랍니다. 무엇보다 노력과 정성으로 무엇 하나 버릴 것 없이 속이 꽉찬 내용을 매달 전해주시려 애쓰시는 편집실에 감사한 마음입니다. 다음 달엔 또 어떤 소식으로 만나게 될까요. 설렘 가득 기대하며 기다리겠습니다.

김*정 회원 용답초등학교

「The-K 매거진」 10월호에서 건강검진 및 의료기관 할인 혜택을 알 수 있어서 좋았습니다. 평소 건강검진 관련해서는 알고 있었는데 이렇게 의료기관 할인 혜택까지 존재하는지 몰랐습니다. 덕분에 의료기관 관련 할인 혜택을 누릴 수 있을 것 같습니다. 좋은 내용이라 다른 선생님들과도 공유하면 좋을 것 같네요.
또 기사 아래에 지난 1·5·7월 호에서 볼 수 있는 혜택과 연결된 링크까지 함께 나와 있어서 너무 좋았습니다. 매번 찾아갈 필요 없이 이 기사 하나만 보면 공제회 관련 혜택을 깔끔하게 정리해서 볼 수 있네요. 해를 거듭할수록 독자를 생각해서 점점 좋은 모습으로 바뀌는 「The-K 매거진」이 자랑스럽습니다.

안*우 회원 부산 좌동초등학교

메일이 오면 「The-K 매거진」만을 위한 시간을 가져요. 기사를 하나씩 클릭하면서 읽어보고 당첨의 기대감을 느끼며 이벤트에 응모하는 것 자체로 마음이 설레고 기분이 좋아져요. 아직 구독하지 않는 주변 지인들에게 알려주고 '이 기사 참 좋더라', '덕분에 이벤트에 당첨되었어요'라고 건네는 말들에 뿌듯해지고요. 「The-K 매거진」은 한 번도 안 본 사람은 있어도 한 번만 본 사람은 없을 거예요. 앞으로도 제 소확행의 동반자로 오래 함께 해주세요.

김*인 회원 대전하기중학교

안녕하세요. 「The-K 매거진」 항상 즐겨 보고 있는 애독자입니다! 매달 설레는 마음으로 새로운 콘텐츠를 볼 때면 가을 하늘의 맑은 느낌처럼 행복한 마음을 가지곤 합니다. 또 다양한 독자들의 의견을 보면서 함께 성장한다는 느낌이 드니 '인생의 즐거움이 여기 있구나' 하는 느낌을 가집니다. 다양한 목소리는 다양한 의견을 만들며 성장하는 발걸음의 시작이라고 합니다. 「The-K 매거진」을 통해 함께 성장하고 행복을 추구하는 이 마음이 오래도록 함께이길 바랍니다! 「The-K 매거진」 화이팅!

함*인 회원 목운중학교

다른 코너들도 정말 다 좋지만, 특히 이번 호는 '귀 기울여 소통하고 함께합니다, 회원 의견'에 소개된 회원분들의 이야기에 많이 공감하고, 이 모든 이야기를 적극 반영하는 편집실 여러분의 노력이 진심으로 느껴졌습니다. 「The-K 매거진」을 함께한다는 것 하나만으로 모두가 공감할 수 있는 회원분들의 이야기입니다.
공제회를 통해 도움받은 회원 이야기가 더 많이 소개되어 모든 분이 회원으로 가입하기를 응원합니다. 8·9월호부터로 기억하는데, 웹진 각 페이지를 확대해 볼 수 있는 돋보기가 있어 너무 편리합니다. 핸드폰으로 볼 때, 글씨가 작아 불편할 때도 있었는데 이런 배려가 참 고맙습니다.

방*경 회원 남양주다산초등학교

이번 10월호도 유익한 내용이 열매처럼 주렁주렁 맺혀 있어 매거진 기사들을 읽는 게 행복한 시간들이었습니다. 특히 "생애주기별 금융 교육이 필요하다"는 홍기훈 교수님의 말씀이 크게 와닿았습니다. 요새는 투자 방법도 너무나 다양하고 자산을 일구는 방법도 정말 많잖아요. 본인에게 맞는, 그리고 현명하고 똑똑한 투자를 해 우리나라 사람들이 다들 여유롭고 안정적인 노후를 보냈으면 좋겠습니다. 제 아이도 초등교사라 공제회 저축 가입부터 해 구좌를 차근차근 늘려가라고 조언해주었습니다. 그리고 아직 정규 교과과정에는 없지만, 금융 교육의 중요성을 널리 알려 대한민국의 꿈나무들이 현명하고 똑똑하게 본인 자산을 지킬 수 있는 방법을 어릴 때부터 차근차근 배웠으면 하는 바람입니다.

김*희 회원 동부초등학교

어느 날 우연히 메일을 받고 들어갔다가 이기진 교수의 '일상의 도전에서 느끼는 희열'을 보게 되었습니다. 평소 같았으면 '뭐 뻔한 이야기네' 하고 넘겼을 수도 있는데 그날은 눈물이 핑 돌더라고요. 어떤 일이든 결과를 예견하지 않고, 실패하더라도 의기소침해지지 않는다고. 그렇게 돌파구를 찾을 수 있다는 말이 너무 힘이 되더라고요.
직장생활 때문에 바빠서 못한다고 미뤄두었던 일들을 그날 퇴근 후 다시 꺼내들었습니다. 수면 시간은 줄었는데 어쩐지 일상생활에 활력은 더 넘칩니다. 찾아서 읽지 않아도 정기적으로 메일을 보내주셔서 구독할 수 있음에 감사합니다. 앞으로도 누군가의 삶에 힘이 필요할 때 울림을 줄 수 있는 「The-K 매거진」이 되기를 진심으로 바랍니다.

김*영 회원 순천향대학교 서울병원

「The-K 매거진」을 10월부터 보게 되었습니다. 저에게는 모든 글귀가 앎의 더하기였고, 즐거움과 행복이 곱해지는 시간이었습니다. '좋은 사람 좋은 생각'을 읽으면서 정재환 책임연구원님이 참 멋진 분이라는 생각이 들었습니다. 우리가 늘 사용하는 한글을 예쁘게 쓰지 못하는 저를 반성하게 되었고, 이 글을 저희 아들과 공유했습니다.
'이렇게 바꿔요' 코너에서는 업무 속에서 쓰는 외래어를 순우리말로 바꾸는 글을 읽으며, 생소한 느낌이 들었지만 누구나 이해하기 쉬웠고, 이것이야말로 올바른 우리말의 실천 중 하나라는 생각이 들었습니다. 교직원 모두가 '언제나 더케이' 이벤트에도 참여해 보면서 생활의 소소한 즐거움을 느꼈으면 합니다. 다음 달 「The-K 매거진」의 새로운 소식을 기대하며, 응원하겠습니다.

박*애 회원 안동과학대학교

「The-K 매거진」을 여유롭게 다시 읽고 싶어 우편으로도 받아서 읽고 있는 교사입니다. 교사 개인에게도 좋지만, 학생들에게 소개할 수 있는 역사 이야기, 세상 사는 이야기 등이 많이 실려 있어 아침 시간 및 여유 시간에 학생들에게 글을 읽어줍니다. 처음엔 관심을 갖지 않던 학생들도 2학기가 되니 오히려 이야기 읽는 시간을 기다리더군요! 또한 공제회에 가입되어 있어도 잘 몰랐는데 제가 받을 수 있는 혜택에 대해서도 알려주셔서 항상 감사합니다. 늘 읽기만 하다 고마운 마음을 전하고 싶어 보냅니다.

김*연 회원 목포서산초등학교

최근 쇼트폼이 유행하면서 많은 볼거리, 읽을거리가 짧은 내용의 재미 위주로만 진행되는 듯해 아쉬움이 있었는데 매달 제 손에 배달되는 「The-K 매거진」은 읽으면서도 많은 생각을 하게 하는 것은 물론 이를 통해 주위 사람들과 소통할 수 있는 이야깃거리를 주어 좋습니다. 특히 역사를 통해 현재의 저를 돌아보게 해주는 코너는 제일 좋아하는 콘텐츠입니다. 매달 좋은 이야기를 찾아 전해주시는 편집실 및 공제회 관계자 여러분에게 격려와 응원의 박수를 보냅니다.

전*영 회원 이화여자대학교 서울병원

10월호를 읽으며 저만의 원칙과 신념은 무엇인지 돌아볼 수 있었습니다. 학생들에게 어떤 교육을 해야 하는지에 대해서 생각해 보는 교사로서의 자아, 나 자신의 인생은 어떻게 일구어야 하는지에 대한 인간으로서의 자아를 돌아보는 좋은 기회가 되었습니다. 그리고 현재 우리의 삶을 만들어주신 많은 위인 분에게 감사한 마음을 가져야겠다는 생각이 듭니다. 학생들에게 필요한 것은 과거에 대한 감사와 미래를 대비할 수 있는 능력이라고 생각합니다. 우리도 아직 무언가를 시작하기에는 충분한 시간입니다. 모두 여유를 가지시고 새로운 일에 도전할 수 있기를 바랍니다. 「The-K 매거진」 덕분에 많은 생각을 할 수 있는 것 같아 항상 감사합니다.

양*연 회원 개신초등학교

올해로 교직에 발을 들여놓은 지 20년이 되었습니다. 처음에는 주변의 많은 선생님이 가입하시니 적금 드는 기분으로 적은 액수만 교직원공제회에 가입했습니다. 그런데 해가 지나며 제가 넣은 액수가 불어나는 것을 보는 낙과 매달 좋은 소식과 쓸쓸한 재미, 특히 각종 퀴즈를 풀고 회원 의견을 남기는 것이 매월 기다려지는 즐거움이 되었습니다. 스물여섯 살 신규 교사 때 시작한 교직원공제회가 「The-K 매거진」을 통해 이제는 마흔여섯 살 중견 교사가 된 저를 가끔 돌아볼 수 있게 해주네요. 제가 퇴임할 때까지, 아니 그 이후에도 함께해 주시기를 간곡하게 바랍니다.

한*진 회원 화성장안초등학교

따뜻한 「The-K 매거진」 덕분에 매달 1일을 기대하게 되었습니다. 알찬 구성과 갈수록 푸근해지는 내용은 계절 따라 스산해진 제 마음을 위로해 주기에 충분합니다. 여유롭게 세상을 바라보고 차분해지는 저 자신을 느끼게 합니다. 이젠 작년 공제회 신입 회원이 된 조카들과 함께여서 온 가족이 가장 사랑하는 웹진이 되었답니다. 이리 좋은 것을 많은 사람과 함께할 수 있도록 민간 홍보대사가 되겠습니다.

김*숙 회원 원광대학교병원

이번 호도 풍부한 소식과 도움이 되는 유익한 소식이 가득한 「The-K 매거진」이었습니다! **특히 가을 냄새가 물씬 나는 기사와 이벤트가 인상적이었습니다. 4글자를 완성해야 하는 퀴즈 이벤트의 경우 '한글사랑'을 답으로 해서 한글날의 의미를 모두가 한 번 더 생각해 볼 수 있도록 하는 좋은 계기가 될 수 있었던 것 같습니다!** 창의적인 아이디어로 가득 찬 「The-K 매거진」! 다음호도 기대가 됩니다.

박*완 회원 반송여자중학교

가을비가 내리더니, 오늘 아침에는 서늘한 바람이 부네요. 10월의 시작을 알리듯 「The-K 매거진」도 막 도착 했고요. 이번 호에서는 '미닝아웃'이라고 무척 재밌는 것이 소개되었더군요. 저 또한 20대여서 그런지, 공감하며 재밌게 기사 읽었습니다. 정말 그런 것 같아요. 한차례 휩쓸고 지나간 가성비의 자리 위로 '가심비'가 남았으니까요. 제 주변을 돌아보아도 비싸더라도 건강한 물건을 사는 것 같습니다. 「The-K 매거진」 덕분에 제게 필요했던 개념을 알아가게 되어 기쁘네요. 또 어떤 흥미로운 기사를 담고 있을지 벌써 다음 호가 기다려져요.

김*아 회원 연북중학교

매월 발행되는 매거진 잘 보고 있습니다. '생각 나누기', '배움 더하기', '행복 곱하기', '언제나 더케이' 내용 분류도 똑똑하게 해놓아서 관심 가는 부분만 콕 집어 먼저 보기도 좋고요. '언제나 더케이'에는 공제회 혜택들이 나와 있어 제가 받을 수 있는 혜택이 뭐가 있나 항상 놓치지 않고 살펴본답니다. **이번에 「The-K 매거진」 앱을 다운로드하면서 정기 우편 발송 신청하기가 있길래 저도 아날로그 종이 감성을 좋아하고 침대 옆에 두고 보는 걸 좋아해서 신청할까 고민하긴 했는데 한 권이라도 줄이면 지구에 보탬이 되지 않을까 하고 꾹 참았습니다. 앱을 받았으니 편리하게 사용해 보고 그래도 아쉬우면 종이 매거진 신청할게요. 더 편하게 이용하라고 앱 만들어주셔서 감사합니다.**

조*진 회원 삼성중학교

아이들과 하루를 보내며 다양한 업무로 숨 쉴 틈 없이 바쁜 일상에 「The-K 매거진」 속 교직 이야기와 건강, 여행 등 다양한 이야기는 잠시나마 쉬어갈 수 있는 나무 그늘 같습니다. 특히 매거진 속 다양한 이벤트가 즐거움을 주고, 다른 선생님들의 당첨 소식에 함께 설레기도 한답니다. 공제회라는 하나 된 울타리 속에서 교직의 다양한 이야기를 나누며 소통하고 함께 웃고, 울며, 성장하는 매거진 소식이 늘 기다려집니다.

김*아 회원 수원금호초등학교

늘 다양한 교육 관련 업계 종사자들의 일상을 담아주셔서 감사합니다. 선생님들 뿐만 아니라 대학병원 종사자, 대학교 교직원 등 다양한 분야에 있는 교육 관련 종사자들의 일상을 담아주셨으면 했던 건의사항이 적극 반영되고 있는 것 같아 저 역시 대학교 교직원인지라 너무 기쁩니다. 불철주야 노고에 감사드리며 앞으로도 양질의 컨텐츠로 「The-K 매거진」이 널리 사랑받는 매체가 되기를 진심으로 기원합니다.

임*원 회원 과학기술연합대학원대학교

수많은 날을 공제회와 함께할 수 있어서 너무 행복했습니다. 어느덧 얼마 남지 않은 정년을 앞두고 그래도 즐겁게 생활할 수 있는 것 중 하나가 「The-K 매거진」과 동행하는 것인가 봅니다. 기대와 설렘, 그리고 다양하게 교육의 꽃을 피우는 선생님들과 함께할 수 있어서 환희가 가득합니다. '교육'이란 단어는 두 개의 발을 가지고 있는데 '교'는 안으로, '육'은 밖으로 향하여 서로 소통하며 균형을 잃지 말라고 합니다. 「The-K 매거진」의 균형 잡힌 내용이 언제나 일곱 색깔 무지개로 수놓아지기를 고대해 봅니다.

정*훈 회원 황등중학교

아이 둘 맘, 열심히 일하는 워킹맘 교사입니다. 요즘 같은 고물가·고금리 시대에 늘 한숨만 푹푹 쉽니다. 가계부를 들여다보면 많이 답답하고 경제에 대해 하나도 모르는 사람이지만 **「The-K 매거진」의 '똑똑! 트렌드 경제' 코너는 저에게 시원한 냉수 한 잔입니다. 학교 생활, 가정 생활에 짧은 틈을 내 읽는 잡지에서 짧게나마 경제의 흐름을 배웁니다.**
특히나 이번 기사는 공제회 고금리 예적금에 대해 다시 한번 생각해 보는 기회를 갖게 해주었습니다. 우리 모두 '똑똑! 트렌드 경제'를 통해 똑똑하게 현 상황을 대처할 수 있으면 좋겠습니다.

이*정 회원 경상북도칠곡교육지원청

봉사는 계획보다 실천이 중요하다는 글이 인상적이었다. 특히 '좋은 사람 좋은 생각'에 소개된 정재환 책임연구원의 '불치하문'의 태도가 매우 다가왔다. '자기보다 못한 사람에게 물어보는 것을 부끄러워하지 않는다'는 삶의 태도는 나와 비슷하다는 생각을 했다. 바로 옆 반의 신규 교사와 같이 생활하면서 멘토-멘티 역할을 본의 아니게 하게 되었는데, 수업과 학교 일상에 있어 항상 도움을 주기만 할 줄 알았다. 하지만 정보를 이용하는 부분에 있어서는 신규 교사의 도움을 받을 수 있었다. **'불치하문'이 학교 생활에서 실제 이루어지고 있는 현실에서 '세상 모든 것이 그의 스승이 돼줬고, 삶이 넓고 깊어졌다'는 표현이 참 좋았다. 글 하나하나 내 삶 속에 깊이 녹아드는 시간이 되어 따뜻한 시간을 가질 수 있어 고마웠다.**

최*영 회원 황간초등학교

안녕하세요! 「The-K 매거진」을 매달 구독하고 있지만 이렇게 글을 남기는 것은 처음이네요. 10월호를 찬찬히 읽던 중 여행 가기 좋은 계절답게 '방방곡곡 숨은 명소' 경남 함양군이 나오더군요. 나름 경상도를 많이 여행했다고 생각했는데 몰랐던 곳이 나오니 꼭 한 번 가보고 싶은 장소가 새로 생겨 반가웠습니다. 전국에 계신 모든 선생님이 그렇겠지만 심신이 지치기 시작하는 2학기 너무 앞으로만 달려가지 마시고, 가끔은 여행이든 독서든 쉬어가는 때도 맞이하면 좋겠습니다. 더케이 가족 여러분, 모두 건강하고 행복하세요.

권*예 회원 인천신광초등학교

10월호에도 알찬 내용을 가득 담아 발행해 주신 감사의 말씀을 드립니다. 요즘 뉴스나 신문을 보면 경제 이야기가 굉장히 많은데 이번 「The-K 매거진」에서도 경제 내용이 많아서 좋았습니다. 생애주기를 살피는 금융 교육에 대한 내용을 실어주시고, 투자 실패로 좌절하는 고민을 상담해 주고, 고금리 시대의 현명한 투자법에 대한 내용을 알려주셔서 많은 도움이 되었습니다. 「The-K 매거진」을 읽을 때마다 성장하는 느낌이 듭니다. 늘 감사드립니다.

우*슬 회원 당산중학교

'The-K 예술가'를 보면 늘 재주 많은 회원님들이 참 많구나 새삼 느끼게 됩니다. 어렵지 않게 소소한 공감을 이끌어내는 작품들이 전 왜 이리 뭉클한지 모르겠습니다. 이심전심이라고 해야 할까요? 어느새 스며들어 울림을 받습니다. '자물쇠가 철컥 열리는 순간' 같은 그런 경험은 누구나 한 번씩 있게 마련이죠. 자물쇠와 열쇠의 합이 딱 맞는 순간, 그야말로 숨이 멎는 듯 심장이 쿵 내려앉는 감정이 짜릿함을 대변해 줍니다. 그런 순간이 삶에도 투영되어 결국은 그 합이 이루어지는 때가 올 터이니 기다려야 한다, '삶은 곧 시간의 흐름인 것이다'라는 것을 또 한 번 느끼게 해주었습니다. 감성이 충족된 유익한 시간이었습니다..

이*희 회원 율정초등학교

발간 안내 문자를 받고 처음으로 이벤트 응모를 해보았습니다. 기사를 하나하나 읽어가면서 '이런 인터넷 매거진도 있었구나'라는 생각이 들었습니다. 10월호 기사 중 정재환 책임연구원은 익숙한 연예인이기도 해서 기사 한 줄 한 줄을 읽어보았습니다. '세상 모든 것을 스승으로, 넓고 깊은 삶'이라는 내용에서 한글을 새삼 새로운 시각에서 바라볼 수 있었습니다. 10월에 한글날이 있어 한글에 대한 생각을 나누고, 수업 현장에서 쓰일 수 있는 내용으로 접근하게 해주셔서 대단히 도움이 되었습니다. 특히 업무에서 흔히 쓰는 외래어를 우리 말로 어떻게 바꾸는지 알아보면서 흥미 있게 살펴보았고, 적용해 볼 수 있어서 좋았습니다. 앞으로도 좋은 기사와 내용 기대해 봅니다. 감사합니다.

임*근 회원 옹남중학교

'면역력 뚝 떨어지는 환절기, 방어력 확 높이려면?' 이 제목이 제 두 눈을 집중시켰답니다. 면역력 높이는 최고의 방법이 비싸고 몸에 좋은 것을 먹는 게 아니라 생활 습관 교정이라는 점에 공감했습니다. 스트레스 해소, 질 좋은 수면을 하기 위해 내 생활을 관리해야 한다는 것을 알게 되었습니다. 그리고 감기, 대상포진 등 다양한 형태로 우리 몸에서 신호를 보내면 치료를 병행하면서 회복하기 위해 노력을 해야 한다는 점도 배우게 되었답니다. **당연하다고 생각하지만 실천하기 쉽지 않은 생활 습관, 하루하루 조금씩 바꿔가고 실천하면서 꾸준히 관리해야겠다고 생각합니다.**

김*란 회원 강원도인제교육지원청

「The-K 매거진」으로 하루를 시작하는 한 사람입니다. 출근하자마자 즉석당첨 이벤트부터 해보지만 쉽지 않네요. 예전에 한 번 당첨되었는데, 중독성이 장난 아닙니다. 그래도 「The-K 매거진」이나 공제회 이벤트는 당첨 가능성이 꽤 높은것 같습니다. 회원들에게 하루의 소소한 재미와 함께 전해주시는 소식 또한 알찹니다. 내용을 읽어보면 꽤 많은 도움이 되는 것 같아요. 특히 저는 '행복 곱하기'의 방방곡곡 숨은 명소를 통해 나들이도 즐기고, 키워드로 보는 시사를 통해 아는 척도 하고요. 매달 이렇게나 많은 새로운 소식을 준비하시느라 수고가 많으시겠지만 이를 통해서 수많은 회원이 즐거워하고 있으니 보람을 느끼셔도 되겠네요. 모쪼록 나날이 발전하는 「The-K 매거진」이 되면 좋겠습니다. 감사합니다.

양*석 회원 영산고등학교

회원님들과 함께 만들어가는 「The-K 매거진」

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

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

회원 의견 보내는 방법

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

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

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

회원 의견 신청 바로가기 ▶

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

보험사업부 심의필 제2022-26호(2022.11.24)

교육 가족 여러분들이 가장 사랑해주신

2022년 교직원라이프 생명보험 BEST 3 한 번에 만나보기!

연말을 맞아 가정·경제·재무 상태와 더불어 새해 재테크·보험 가입 계획 등을 점검하며 나에게 필요한 보장, 적합한 보험은 무엇일까 고민하시는 회원 여러분을 위해 2022년 가장 많이 사랑해주신 교직원라이프 생명보험 3가지를 소개해드립니다. 회원님들의 고민에 도움이 되실 수 있기를 바라며, 교육 가족 여러분의 든든한 노후와 행복한 미래를 위한 국내 유일 교직원 맞춤형 보험, 한국교직원공제회 생명보험 '교직원라이프'가 든든하고 행복한 연말 보내시기를 기원합니다.

※ 2022년 1월 1일 ~ 11월 9일 교직원라이프 생명보험 가입 현황 기준

※ 상품별 자세한 내용은 교직원라이프 라운지 및 공제회 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

1위 23.4% 가입!

교직원라이프 스테디셀러 종합공제(2002)

❶ 가입시점 보험료 그대로(비갱신)

보험료 인상 없이 정해진 납입기간까지만 납부하며, 최대 100세까지 보장

❷ 폭넓은 특약으로 교직원 맞춤 설계

- 교직원 3대 만성질환, 교직원 생활 질환, 교직원 공상퇴직 보장 등 교직원 맞춤 특약 포함
- 총 40개 특약 중 필요한 보장만 골라 일상 속 질병·재해를 폭 넓게 안심 보장

❸ 연금전환 가능

연금전환특약 가입 시, 일정 기간 이후 해지환급금의 전부 또는 일부를 연금 전환 가능

추천

비갱신 종합보험에 관심 있는 회원님

2위 14.9% 가입!

새로운 강자 실속건강공제(2104)(갱신형)

❶ 저렴한 보험료

(재해사망을 주급여로) 10년·20년 갱신으로 저렴한 보험료

❷ 필요한 건강특약만 담은 맞춤 설계

- 질병장해, 재해장해, 표적항암약물치료 포함 총 31종의 특약 중 원하는 특약만 선택

❸ 건강관리자금 100만원 지원 (1구좌당)

최초 계약 만기 시 구좌당 100만원 지급 (생존 시 무조건 지급)

추천

저렴한 보험료로 다양한 특약보장을 원하시는 회원님

3위 13.9% 가입!

자녀 사랑의 실천 자녀종합공제(2002)

❶ 가입시점 보험료 그대로(비갱신)

보험료 인상 없이 정해진 납입기간까지만 납부(태아 가입 가능)

❷ 출생부터 최대 100세까지 보장

- 성장기 10대 질환을 포함한 각종 질병·사고는 물론 성인 시기도 종합 보장

❸ 우리 아이의 꿈을 지키는 교육자금형, 교육비 고민까지 해소

교육자금형 가입 시 납입기간 종료 후 납입기간과 동일한 기간 동안 교육자금 지급

추천

0세~15세 어린 자녀가 있는 회원님

EVENT 한국교직원공제회 교직원라이프 웹페이지(https://ktculife.com)에서는 매월 교육 가족 여러분께서 재미있게 참여하고 소통하실 수 있는 다양한 이벤트를 진행하고 있습니다. **12월에는 교직원라이프 뉴미디어 영상 후기 이벤트와 퇴직 시기 건강 고민 설문 이벤트를 진행합니다.** 교직원라이프 라운지에서 다양한 보험 상품과 건강 정보를 확인하시고, 이벤트도 참여하셔서 경품까지 받아가세요!

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

2022년 The-K 매거진 'BEST 기사' 어워드

회원님과 함께하는 특별 연말 이벤트

매월 아낌없는 애정과 성원을 보내주신 2022년에도 회원님들과 함께 만든 「The-K 매거진」 12권이 탄생했습니다.
그 속에서 특히 인상 깊었거나 유용했던 'BEST 기사'의 제목을 소중한 사연이나 사진과 함께 보내주세요!

참가 대상 한국교직원공제회 회원

응모 기간 2022. 12. 1 ~ 12. 31
선정된 회원님들의 사연은 「The-K 매거진」에 게재될 수 있으며 100명의 회원에게 편의점 모바일상품권(1만 원권)을 드립니다.

응모 방법 「The-K 매거진」 웹진(PC·모바일)의 '2022년 The-K 매거진 BEST 기사 어워드' 이벤트에 회원님이 생각하는 올해 최고의 「The-K 매거진」 기사 '제목'과 선정 이유를 작성해주세요.

당첨 발표 및 경품 발송 2023. 2. 1. 이후

bucket list EVENT

2023년 계묘년 癸卯年 버킷리스트 삼행시 이벤트

교육 가족 여러분의 새해 계획, 2023년 버킷리스트를 '계묘년' 3행시에 맞추어 소개해주세요.
뒷발로 장애물을 뛰어넘는 토끼처럼 지난 어려움을 모두 힘차게 뛰어넘어 행복과 행운이 찾아오길 「The-K 매거진」이 기원합니다.

계 획대로 잘 되지 않고 예측하기도 힘들었던 2022년을 보내고
묘 하게 좋은 기운이 느껴지는 2023년에는, The-K 매거진으로
년 (연)결된 우리 공제회원님들 모두 건강하시고 소원 성취하시길 바랍니다.

참가 대상 한국교직원공제회 회원

응모 기간 2022. 12. 1 ~ 12. 15
소망을 남겨 주신 회원님 중 선정되신 분들께는 이마트 모바일상품권(23명 3만 원권, 230명 1만 원권)을 드립니다.

응모 방법 「The-K 매거진」 웹진의 버킷리스트 이벤트에서 2023년 꼭 이루고 싶은 버킷리스트를 '계묘년' 삼행시로 적어주세요.

당첨 발표 2023. 1.1 이후

경품 발송 2023. 2. 1. 이후

공제회 회원님들을 위해 매월 찾아오는 「The-K 매거진」

온라인 선물 이벤트

떠 있는 The-K 로고 속 숨은글자를 조합해 주세요!

◀ 이벤트 바로가기

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

- **참가 대상** : 한국교직원공제회 회원
- **응모 기간** : 2022. 12. 1. ~ 12. 31.
- **응모 방법** : 「The-K 매거진」 웹진(PC·모바일)에 접속해 숨겨진 로고를 찾아 클릭 ▶ 숨겨진 4글자 찾기 ▶ 단어를 조합해 이벤트 배너를 통해 신청하면 됩니다.
- **당첨자 발표 및 경품 발송** : 2023. 2. 1. 이후

영상보고GO 댓글달고GO 선물받고GO 이벤트

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

- **참가 대상** : 한국교직원공제회 회원
- **응모 기간** : 2022. 12. 1. ~ 12. 18.
- **응모 방법** : ❶ 한국교직원공제회 유튜브에 접속해 '구독'과 '좋아요'를 눌러주세요!
  ❷ 「The-K 매거진」 12월호 '좋은 사람 좋은 생각'이나, 'DIY 리사이클링' 영상에 댓글을 다신 후
  ❸ 본문 글의 구글폼 양식에 응모하시는 분의 정보까지 입력해 주셔야 응모가 완료됩니다.
- **당첨자 발표 및 경품 발송** : 2023. 2. 1. 이후

「좋은 사람 좋은 생각」

「DIY 리사이클링」

* 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.

12월호 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. 12. 1. ~ 12. 31.
- **당첨자 발표 및 경품 발송** : 2023. 2. 1. 이후

11월호 퀴즈 정답

QUIZ 1. 본질
QUIZ 2. 해남
QUIZ 3. 행복나들이

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

1 한의사인 동시에 독립운동가로서, 자신의 신분을 활용해 비밀 요원으로도 활약했고, 해방 이후에는 민족 의학 토대를 위해 연구에도 몰입한 인물은 누구일까요?
ㅅㄱㄹ 선생 (P.16~19 - 「역사 속 숨은 영웅」 참고)

2 영화 '공동경비구역 JSA'의 촬영지인 갈대밭과 서해에서 일출을 감상할 수 있는 것으로 유명한 이 지역은 어디일까요?
ㅅㅊ (P.40~45 - 「방방곡곡 숨은 명소」 참고)

3 세상에 홀로 발걸음을 디뎌야 할 자립준비 청년들의 상황을 알리고 미래를 이끌어갈 그들에게 힘이 되고자 공제회에서 진행하는 2022년 배리어프리 캠페인의 이름은 무엇일까요?
더케이 ㅇㄹㅋㄷ (P.58~61 - 「The-K Focus」 참고)

「The-K 매거진」 12월 즉석 당첨 이벤트

사랑하는 사람과 보내는 행복한 연말 「The-K 매거진」이 마음을 더합니다

1,000개 이디야 아메리카노 모바일 쿠폰

CU 모바일상품권 3천원권 — CU 편의점 모바일 상품권 1,000개

참가 대상	한국교직원공제회 회원
응모 기간	2022. 12. 1. ~ 12. 31.
응모 방법	경품 옆 QR 코드를 스캔하거나 www.thekmagazine.co.kr에 접속, '즉석 당첨 이벤트' 클릭 ▶ 원하는 경품 선택 ▶ 참여 및 당첨 여부 확인 ▶ 당첨 확인 후 인적사항 기재
당첨 발표	응모와 동시에 확인 가능
경품 발송	2023. 2. 1. 이후 (회원이 아닌 경우, 당첨되어도 경품 발송을 하지 않음)
유의 사항	• 당첨은 경품별 매월 1인 1회까지만 유효한 것으로 인정함 • 개인정보를 정확히 입력 후 응모해야 하며, 오기재 또는 미기재로 인한 발송 오류는 책임지지 않음 • 당첨 시 입력하는 성명과 연락처는 한국교직원공제회 회원 정보와 동일해야만 경품이 발송됨 • 부정한 방법이나 허위 정보로 참여 시 당첨이 취소되며, 참여에 제약을 받을 수 있음 • 이벤트 관련 문의 : 하나로애드컴 (Tel.02-3443-8005 / 월~금 09:00~18:00)