

# 사학연금

Teacher's pension magazine

# 08

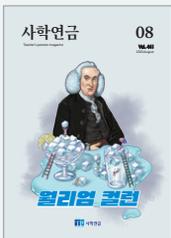
Vol. 441  
2023.August



## 윌리엄 켈런

사학연금이 만드는 매거진

# 사학연금



## 표지이야기

8월은 어떤 때보다 얼음을 많이 찾게 되는 달입니다. 지금은 흔히 먹는 얼음이지만 과거에는 부의 상징이 었죠. 270여 년 전 영국의 과학자이자 의사 '월리엄 컬런'이 최초로 인공 얼음을 만들었습니다. 사학연금 8월호에서는 우리의 생활을 더욱 편리하게 변화시켜 준 과학의 이야기로 꾸며보았습니다.

# CONTENTS



발행인 송하중  
발행일 2023년 8월 1일(비매품)  
발행처 사립학교교직원연금공단  
문의 061)338-0364  
주소 (58326) 전남 나주시 문화로 245(빛가람동)  
대표전화 061)338-0000  
등록번호 나주 라 00010  
등록일자 2006년 1월 12일  
기획·디자인 승일미디어그룹(주)  
연금업무 상담 1588-4110(유료)

## 공감

- 04 **취임사**  
존경하는 사학가족 여러분,  
이렇게 만나 뵙게 되어 정말 반갑습니다
- 06 **명언**  
여름을 더욱 시원하게 만들어 주는  
발명가들의 지혜
- 08 **만남**  
의학과 과학을 함께하는 멀티 플레이어  
연세의료원 최재영 의과학처장
- 12 **여행**  
역사와 과학, 아름다움을 뽐내는  
수원화성
- 16 **짓다**  
- 어머니의 시계(時計)  
- 도약(跳躍)  
- 외할머니와 풍로  
- 사랑하는 이들에게

## 소통

- 22 **건강 식**  
무더운 여름을 상큼달달하게!  
블루베리 스무디
- 24 **인생 책**  
지속 가능한 탄소중립의 실현!  
세계는, 우리는, 나는 어떻게 준비해야 할까?
- 26 **지구 인**  
관리만 잘해도 전기요금이 절약된다!  
여름철 에어컨 관리 방법
- 30 **경제 톨**  
소비에서 멈추지 않는다  
프로슈머
- 32 **요즘 말**  
건강은 무엇보다 소중한니까  
'워런치족'

## 알림

- 34 **독자 마당**
- 35 **제휴 복지**



## 존경하는 사학가족 여러분, 이렇게 만나 뵙게 되어 정말 반갑습니다



대한민국의 미래 교육과 복지 체제에서 사학연금이 핵심적 역할을 하도록 최선을 다 하라고 사립학교교직원연금공단 이사장으로 임명되어 영광스럽게 생각하면서도, 한편으로는 24조 원의 연금기금과 44만 가입자의 기대에 부응해야 한다는 막중한 책임감을 느낍니다.

인류사 차원의 변곡점에서 오늘 목격하고 있는 변신적 변이의 제국면은 아무도 피해 갈 수 없습니다. 각 개인과 집단이 여기 대응할 때, 극복하는 자와 뒤처진 자 간의 간격은 무서울 것입니다. 사학연금도 이 흐름을 전향적으로 수용하여 미래에 대비해야 할 것입니다.

사학연금은 지금까지 뛰어난 성과를 내왔듯이 다가올 시기에도 시대적 요구에 따라 국가와 사회가 부여한 중요한 역할을 수행하며, 탄탄한 복지 시스템의 한축으로 자리매김하도록 하겠습니다.

### 존경하는 사학가족 여러분!

장기간 지속되고 있는 출산을 저하와 급속한 노령화는 사학연금의 지속가능성에 대한 우려를 더하고 있습니다.

이러한 시기에 장기적 국가 복지시스템에서 공단은 어떠한 역할을 어떻게 맡을 것인가를 제대로 찾아내어, 냉철한 상황 인식과 판단으로 사학연금의 지속가능성을 확보하고 연금수급자 분들의 복지를 확장하는 대안을 마련, 공단 구성원 모두가 합심하여 추진해 나가겠습니다.

이를 위하여 우선 합리적인 연금운영체계를 마련하고 연금제도 개선 로드맵을 제시하여 2050년 전후로 예측되는 기금 고갈을 막는 한편, 사학교직원들의 요구사항을 앞서서 파악하고 이에 부응하는 서비스 개발에 최선의 노력을 경주해 나가겠습니다.

또한 급변하는 환경과 금융시장의 불확실성에 대처하기 위한 글로벌 수준의 리스크관리 체계를 구축함으로써 중장기 차원의 전략적 자산배분에 충실하여 안정적 기금운용의 바탕을 다지겠습니다. 이를 위하여 자금운용 조직의 전문성 및 운용역량을 높여 효율적인 기금운용 및 안정적인 기금 증식에 매진할 수 있는 여건을 만들겠습니다.

그리고 AI를 기반으로 하는 여러 효과성 제고 방안 등 공단에 주어진 미션을 제대로 수행하기 위하여 자원의 효과성을 높이도록 직원들의 역량 증진을 위한 교육 및 훈련을 강화하기 위한 시스템 구축에 적극 투자하겠습니다.

### 존경하는 사학가족 여러분!

끝으로 오늘의 사학연금공단이 있기까지 공단의 발전에 많은 공헌과 고생을 아끼지 않으신 역대 임직원 여러분들의 노고에 깊이 감사를 드리며, 사학가족 여러분 가정에 항상 건강과 행운이 충만하기를 기원합니다.

감사합니다.

이사장 송하종



## 여름을 더욱 시원하게 만들어 주는 발명가들의 지혜

뜨거운 태양과 습한 공기에 불쾌지수가 높아지는 여름. 짜증만 늘어가는 여름이지만 즐거움이 없는 것은 아니다. 시원한 음식과 우리의 땀을 날려주는 에어컨 등 여름을 덥지 않게 보낼 수 있는 것들도 많다. 우리의 여름을 시원하게 변화시켜 준 발명가들의 지혜에 대해서 알아본다.

### 정리 정미래



#### 얼음부터 에어컨까지 여름을 더욱 시원하게

우리는 사시사철 얼음이 들어있는 음료나 음식을 즐겨 먹는다. 겨울에도 아이스 아메리카노를 먹는 사람을 이르러 '얼죽아'라는 명칭을 붙일 정도다. 요즘은 어렵지 않게 얼음을 즐길 수 있지만 불과 100년 전만해도 얼음은 특정 계층만 누릴 수 있는 귀한 음식이었다.

특히 18세기에 들어서서는 산업혁명으로 강이 오염되고 전염병이 돌아 깨끗한 얼음이 많이 필요하게 됐다. 이에 영국의 과학자이자 의사인 윌리엄 켈런은 땀이 마르면서 피부의 열을 빼앗아 가는 기화 원리를 응용해 1748년, 최초로 인공 얼음을 발명하게 되었다. 이후 켈런은 얼음 덩어리를 만들어냈지만 이후 산업적으로 발전하지는 못했다.



냉장고가 상용화된 것은 켈린이 인공 얼음을 발명한지 100년 정도 지난 후였다. 냉장고를 설계하고 기술을 발전시켜온 이들은 많지만 상용화된 것은 독일의 공학자 카를 폰 린데다. 암모니아를 냉매로 채택한 냉장고를 제작하였고, 양조장을 비롯한 산업 현장에서 널리 사용되었다.

무더위를 날려주는 에어컨은 어떨까. 막 대학을 졸업한 젊은 신입사원이었던 윌리스 캐리어. 입사하자마자 열 측정 방식에 대한 설계를 성공한 후 온도와 습도 그리고 공기 순환까지 고려한 시스템을 개발하게 되는데 이것이 최초의 에어컨의 개념이다.

이후 덥고 습한 인쇄소의 환경을 개선하기 위해 에어컨의 개발에 매진하게 되는데, 뉴욕의 한 기차역에서 증기기관의 수증기를 보고 아이디어를 얻었다. 미세한 수분으로 안개를 만들 수 있다면 공기 중 열과 습도를 안정시킬 수 있다는 가설을 세우고 수많은 실험을 시도했다. 뜨거운 공기를 채운 코일 사이로 공기를 통과시키는 기존 난방 시스템의 원리를 이용해 차가운 냉매를 채운 코일 사이로 공기를 보내 온도를 낮추는 기계를 개발했다. 이것이 현대 에어컨의 시초이다.

얼음부터 에어컨까지 우리 생활을 편리하게 해주는 것들은 우리보다 앞서 현재를 살아간 기발한 발명가들로 인해 만들어졌다. 이로 인해 우리는 어제보다 좀 더 편안한 오늘을 살아가고 있는 것이다. 시원한 음료를 마실 때, 에어컨 바람으로 더위를 식힐 때 발명가들의 노고를 기억하는 하루를 보내자.

### “걱정을 없애는 방법은

**첫째, 상황을 냉정하게 분석하고 이번 실패로 일어날 수 있는 최악의 결과를 예측해 본다.**

**둘째, 앞으로 일어날 수 있는 최악의 상황을 예측한 후에 피할 수 없는 경우에는**

**기꺼이 감수하기로 마음먹는다.**

**셋째, 그때부터 받아들이기로 마음먹은 최악의 사태를 바로잡기 위해**

**시간과 노력을 쏟아 붓는다.”**

에어컨을 발명한 윌리스 캐리어는 최악의 결과를 예측하고 감수하라고 말한다. 자신에게 주어진 현실을 수긍하고 후회 없이 최선을 다하라는 것이다. 쉬운 말처럼 들리지만 쉽게 마음먹기 어려운 것이 사실이다. 세상에 없는 물건을 만들어온 발명가들은 수도 없이 많은 실패와 최악의 상황을 맞닥뜨려야 했을 것이다. 그럼에도 기꺼이 하나의 성공을 향해 발을 내딛는 것이 바로 발명가들이다. 





# 의학과 과학을 함께하는 멀티 플레이어 연세의료원 최재영 의과학처장

DEPARTMENT OF OTORHINOLARYNGOLOGY, YONSEI UNIVERSITY COLLEGE OF MEDICINE

글 정미래 사진 전예영



최재영 의과학처장과의 만남 인터뷰 영상은  
하단 큐알코드에서 확인하세요.



최재영 연세의료원 의과학처장  
연세대 세브란스병원 이비인후과 교수

다양한 분야에서 두 가지 이상의 일을 해내는 이들을 흔히 '멀티 플레이어'라고 한다. 다재다능한 모습을 보이는 이들을 보며 대단하고 부럽다는 마음이 들기도 한다. 연세의료원 최재영 의과학처장은 자신을 드러내기 위해서가 아닌 많은 환자들을 위해 의사와 과학자의 두 길을 걷고 있다. 자신이 치료하는 그리고 자신이 치료하지 않는 환자라도 자신이 연구·개발한 약을 통해 호전되고 나은 삶을 영위할 수 있도록 노력하고 있다. 이비인후과 의사면서 신약 연구·개발을 하고 있는 연세의료원 최재영 의과학처장을 만나보았다.

### 처장님 안녕하세요. 먼저 본인 소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 저는 연세의료원 최재영이라고 합니다. 이비인후과 의사이며, 난청 특히 선천성 난청 환자를 치료하고 있습니다. 치료와 더불어 난청치료제를 개발하기 위한 연구도 함께 하고 있습니다.

### 처장님께서도 이비인후과 의사시면서 유전성 난청치료제를 연구하고 개발하고 계시는데요. 처장님께서 연구하고 계시는 치료제에 대해 궁금합니다.

제가 치료하는 선천성 난청은 신생아에게 가장 흔한 질환 중 하나입니다. 많게는 전체 신생아의 1%가 난청을 가지고 태어납니다. 언어발달이 어려운 심도 난청도 0.1% 정도 나타나죠. 이중 절반 이상이 유전성 난청입니다.

이러한 난청 환자들은 아직까지 이렇다할 치료제가 없어 귀가 나빠지더라도 별다른 대책 없이 보청기를 통해 관찰하는 것이 현실입니다. 그래서 다양한 유전성 난청 환자들의 난청 진행을 막아주는 치료제를 개발하고 있습니다.

특히 우리나라에서 가장 흔한 선천성 난청이 펜트린 돌연변이인데요. 이 돌연변이에 대해서는 신약 후보물질을 개발해 임상시험을 준비하고 있습니다.

### 처장님께서도 의사시면서 치료제 연구·개발까지 하고 계시는 '의과학자'로 불리고 계시는데요. 어떤 계기로 치료제 연구·개발에 뛰어드시게 되었나요?

지금껏 선천성 난청 환자들을 진찰하면서 치료제 없이 낙담하는 보호자들의 안타까운 사연들을 많이 접하게 되었습니다. 그리고 이를 꼭 한번 치료해보고자 연구 개발에 참여하게 되었습니다.

마침 미국으로 연수를 갔을 때 희귀질환 약물개발 프로그램에 참여하게 되었고, 약물 개발의 전략에 대해 배울 수 있었습니다. 환자, 환자 보호자, 제약회사, 기초의학자, 임상 의학자들이 함께 노력해 유전병 치료제를 개발하는 과정을 보고 선천성 난청 환자들을 위해서 이러한 시스템을 도입해야겠다는 생각을 했습니다.

#### 유전성 난청 치료제 외에 연구하고 계신 내용이 있다면 소개 부탁드립니다.

유전성 난청 이외에도 소음성 난청이나 노화성 난청 환자의 유전자 검사를 통해 원인 유전자를 찾고 있습니다. 아무래도 원인을 알아야 치료를 할 수 있으니까요. 현재까지 1,000여 명 정도 검사를 진행하여 소음성 난청, 유전성 난청의 숨겨진 원인을 밝혀내고 있습니다.

#### 지금까지 의사 겸 과학자로서 치료와 연구·개발을 해오셨는데요. 보람찼던 일이나 기억에 남는 일이 있으신지요.

저는 소아난청환자에게 인공와우 수술을 하는 의사입니다. 그래서 태어나자마자 인공와우 수술을 받은 아이들을 많이 보게 되는데요. 그런 아이들이 고등학교를 졸업하고 대학에 합격하고 찾아왔을 때 보람을 느낍니다.





최근에는 의과대학에 합격한 아이들도 있었습니다. 치료를 받지 못했다면 이처럼 건강한 사회인으로 성장하지 못했겠지요. 이런 모습을 볼 때 뿌듯함을 느끼고 더 열심히 해야겠다는 의지가 생기게 됩니다.

### 처장님과 같은 '의과학자'가 필요한 이유와 그에 걸맞은 역량은 무엇이라고 생각하시나요?

의과학자, 조금 더 정확히 얘기하면 의사과학자는 환자를 치료하면서 연구를 하는 사람 들입니다. 역량이라기보다는 이들의 연구에 많은 성과가 있는 이유에 대해 생각해볼 필요가 있을 것 같은데요.

아무래도 환자들에게 꼭 필요한 것이 무엇인지를 알고 있기 때문이죠. 저 같은 경우에도 선천성 난청 환자들에게 가장 시급한 것이 무엇인지 생각했고, 가장 시급하게 치료제를 개발해야하는 부분이 무엇인지 잘 알고 있었습니다.

대표적인 예로 많은 분들이 알고 있는 화이자의 코로나19 백신도 혈액암 치료를 위해 mRNA 기술을 연구하던 독일 의사가 만들어낸 기술입니다.

### 마지막으로 <사학연금> 독자들에게 한 말씀 부탁드립니다.

생각보다 여러분 주변에는 난청 환자들이 꽤 많이 있습니다. 특별히 표시가 나지 않아 잘 모르고 지나가죠. 난청 환자들은 의사소통이 쉽지 않아 오해를 받는 경우가 많습니다. 이런 분들에게 사회의 따뜻한 관심이 필요합니다. 독자분들도 난청 환자를 만나게 되면 조금만 더 배려해주시면 좋겠습니다. 

# 역사와 과학, 아름다움을 뽐내는 수원화성



영화 '사도'는 영조와 사도세자의 가슴 아픈 이야기를 다룬 영화다. 영조는 아들 사도세자를 끊임없이 몰아붙였고 사도세자는 그런 영조의 기대감에 점점 미쳐간다. 영조와 사도세자의 관계는 결국 영조가 사도세자를 뒤주에 가둬 죽게 하면서 끝이 난다. 그런 사도세자에게는 아들이 하나 있었다. 그가 바로 조선의 제22대 왕 '정조'다. 정조는 어린 나이에 여윈 아버지 사도세자를 그리워했다. 효심이 깊었던 정조는 사도세자를 기리기 위해 수원화성을 짓고 사도세자의 묘를 이장했다.

글 송한샘



### 정조의 효심과 정약용의 지혜로 지어진 수원화성

정조는 사도세자의 죽음을 당시 봉당정치인 폐인 때문이라고 생각했다. 봉당정치란 조선시대 때 신하들이 당을 만들어 상호 견제하고 비판하는 정치 형식을 뜻한다. 고인물은 썩기 마련일까. 초기 봉당은 건설적인 비판으로 나라 살림에 이바지했지만 점점 자신들의 이권을 챙기는 이익 집단으로 변해갔다. 그런 환경 속에서 영조는 사도세자에게 나랏일을 맡겨보았고 사도세자는 봉당의 눈치를 보지 않고 나랏일에 힘썼다. 결국 사도세자는 봉당의 미움을 받게 되었고 봉당은 사도세자에 대한 모함과 비난을 서슴지 않았다. 이에 영조는 사도세자를 꾸짖으며 엄격하게 대하게 되고 결국 둘의 관계는 비극으로 끝난다.

정조는 이러한 봉당정치의 폐단을 끝내기 위해 강력한 왕권을 추구했다. 그 시작이 기존의 정치적 중심지였던 수도 한양을 떠나 새로이 임금의 도시를 세우는 것, 바로 수원화성 축조다. 왜 하필 수원일까. 그것은 수원이 서울과 남쪽을 연결하는 교통과 상업의 요충지이자 사도세자의 묘가 인근에 있는 장소였기 때문. 임진왜란 이후 서울의 남쪽을 수비할 필요성이 대두된 것도 한몫했다.

정조는 수원화성 축조를 당시 젊은 관료이자 실학자였던 정약용에게 맡겼다. 10년 정도 걸릴 것이라 예상했던 수원화성 축조는 비교적 짧은 기간인 약 3년 만에 완성되었다. 이는 과학, 실리를 중요하게 생각하는 실학사상의 영향을 받아 만든 설비와 기술이 있었기 때문이다.

가장 대표적인 것이 바로 거중기다. 거중기는 적은 힘으로 무거운 물체를 들어 올리는 도르래의 원리를 이용하는 건설 기구다. 당시 중국에도 비슷한 기구가 있었는데 정약용의 거중기는 중국의 것보다 4배 정도 더 큰 힘을 발휘할 수 있었다고 한다. 이 거중기를 이용해 수원화성 축조 시간을 줄일 수 있었을 뿐만 아니라 백성들의 어려움을 덜어 주고 비용까지 아낄 수 있었다.

### 수원화성을 소개합니다

수원화성은 군사적, 상업적 기능을 둘 다 챙기는 형태로 설계되었다. 인근 지역과 연결되는 십(十)자 모양의 길을 내서 상업이 활발히 성장하도록 하였고 전쟁 시 대피하는 장소였던 산성을 따로 두지 않고 평상시 거주하는 읍성의 방어력을 강화시킨 것이다. 수원화성의 성벽은 외측만 쌓아 올리고 내측은 자연의 지형을 이용해 흙을 돋우어 매우는 축성술로 지었다. 주변 지형지물을 이용해 자연과 조화를 이루는 성곽을 만든 것이다.

성벽의 높이는 그리 높지 않다. 당시 전쟁의 양상은 성벽을 타고 올라가는 것이 아닌 화포나 총을 이용한 화력을 기반으로 했다. 성벽을 높이는 대신 성 위에 높게 쌓은 담에 총구멍을 내어 화력전에 용이하게 한 것이다. 성벽의 재료도 사뭇 다르다. 당시에는 주로 화강암을 사용하여 성벽을 쌓았다. 수원화성의 성벽은 화강암뿐만 아니라 벽돌도 사용되었다. 벽돌과 석회를 섞어 성벽을 쌓음으로써 화포의





충격에도 견딜 수 있게 한 것이다. 수원화성 축조 이후 벽돌을 사용하여 성을 축조하는 것이 정석이 되었다고 한다.

성벽 사이사이에는 눈썹 같다고 하여 미석이라 불리는 검은색 벽돌이 끼여져 있다. 왜 미석을 끼워놨을까. 물이 얼면 부피가 팽창한다. 성벽 사이에 물이 스며든 채로 겨울을 맞이하면 물이 얼어 성벽에 틈이 생길 수도 있다. 그러나 이 미석을 끼워 넣으면 물이 성벽으로 스며들어 가지 않고 바닥으로 떨어지게 된다. 성벽 사이사이에 미석을 배치함으로써 성벽을 더욱 견고하게 할 수 있었던 것이다.

수원화성에서 실제로 전쟁이 일어난 적은 없지만 만약 전쟁이 일어났다면 천혜의 요새였을 것이다.

### 수원화성에 가야만 하는 이유!

우리나라 성곽 건축의 꽃으로 꼽히는 수원화성은 당시 문화나 시대상, 과학 기술을 한 번에 볼 수 있어 역사적인 가치가 매우 높다. 또한 축성의 동기가 부모에 대한 효심이 기 때문에 성곽 자체가 효 사상이라는 동양의 철학을 담고 있어 정신적, 철학적 가치를 가지는 성이기도 하다. 이와 관련된 문화재도 잘 보존되어 있어 수원화성은 1997년, 유네스코 세계문화유산에 등재되기도 했다.

정조는 수원화성 축조 완성 후 '화성성역의궤'라는 책을 펴내도록 했다. 화성 공사와 관련된 각종 기록을 모으고 정리하게 한 것. 이 '화성성역의궤' 덕분에 수원화성은 비교적 원형을 잘 유지할 수 있었다.

수원화성의 동서남북에 있는 창룡문(동), 화서문(서), 팔달문(남), 장안문(북)과 이 문들을 연결하는 십자형 가로망이 현재에도 수원화성의 주요 골격을 유지하고 있다.

또 북수문(화홍문)을 통해 흐르던 수원천도 현재 그대로 흐른다.

북수문(화홍문)은 윗부분이 무지개 모양인 다리 위에 지어진 누각이다. 본래 적군의 동태를 살피고 공격하도록 만든 군사 시절이지만 평소에는 주변 경치를 즐기는 정자로 쓰였다. 수문을 통해 흘러온 물이 물보라를 일으키며 흘러가는 모습은 수원화성에서 꼭 봐야 할 아름다운 경치 중 하나다. 북수문(화홍문)은 수문에 조명을 배치해 주변 경관과 잘 어우러져 야경 명소로 꼽히기도 한다.

수원화성 중심부 쪽에는 화성행궁이 있다. 행궁은 왕이 지방에 전쟁, 휴양, 참배 등의 이유로 잠시 머물 때 거처하는 곳이다. 조선시대에는 5개의 행궁이 있었다. 그중 화성행궁이 가장 크고 아름답다는 평가를 받는다. 정조는 주로 이곳에 머물며 사도세자를 기리는 행사를 거행했다.

수원화성에서는 자연을 아끼는 선조들의 지혜도 엿볼 수 있다. 성곽 주변으로 흐르는 수원천과 산과 숲이 조화를 이루며, 방문객들은 자연과 수원화성의 아름다움을 즐기며 산책이나 휴식을 즐길 수 있다. 성곽을 따라 유유히 걷는 것은 데이트 코스로도 좋고 가족끼리 나들이를 가기에 좋다. 이번 여름, 휴가철을 맞아 수원화성에 방문하여 조선의 문화, 사상을 체험해보고 아름다운 자연환경도 느껴보는 것은 어떨까. 



### 수원화성

주소	02-6788-3664
문의	031-290-3600
요금	무료
관람 시간	하절기(3월~10월) / 동절기(11월~2월) 상시 관람 가능 (연중무휴)
홈페이지	<a href="https://www.swcf.or.kr">https://www.swcf.or.kr</a>

## 어머니의 시계(時計)

글 김근수(서울대학교 퇴임)

“셋째는 어째서 시계가 없냐?”

퇴직 후 시간적 여유가 있으니 고향 본가(本家)에 홀로 계신 어머니를 찾아 머무는 시간이 많았습니다. 현직에 있을 때는 ‘바쁘다’는 이유로 고향집을 찾는 기회도 적었고, 고향집에도 들렀다가도 곧바로 대처(大處)로 떠나던 셋째(나)였습니다.

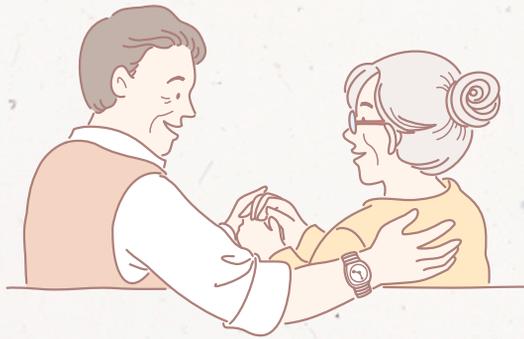
그렇게 바쁘게 살던 셋째가 평소와는 다르게 며칠째 고향집에 머물고, 일터로 떠나는 아들의 손목에 시계가 없는 모습에 어머니는 몹시 불안해하셨습니다. 나는 장난기가 발동하였습니다.

“어머니, 제가 퇴직을 하여 일자리가 없어요. 돈도 벌지 못하고요. 그래서 시계가 없어요.”

“그러냐? 일자리가 없으면 어떻게 산다냐? 돈은 어디서 나오냐?”

구순이 넘은 어머니는 겨우 60을 넘긴 아들이 ‘일자리가 없다’는 생각에 ‘아들의 장래가 걱정이 되셨던 모양입니다.





“저기 내가 쓰는 반짓고리를 열어 봐라. 안쪽에 너희 형제들이 나 회갑 때 사준 시계(時計)가 있다. 그게 비싸다고 하더라. 그것을 팔아서 네 시계를 사라. 남자는 시계를 보면서 바쁘게 돌아다니며 일해야 하는디…….”

그렇게 아들 걱정을 하시던 어머니는 지난 4월 98세를 일기로 이승에서의 소풍을 끝내시고 하늘로 가셨습니다.

장마가 계속된다는 소식에 어머님 산소를 둘러보러 내려왔습니다.

다행히도 봉분(封墳)의 잔디는 푸르게 잘 올라왔고, 주변 배수로 정비도 잘 되었습니다.

자식을 향한 어머니의 무한한 걱정으로 나는 퇴임 후 건강한 생활을 보내고 있습니다. 어머니! 이제는 자식 걱정은 안하셔도 됩니다.

어머니 산소를 둘러보고 선산(先山)을 내려오는 내 눈에는 뜨거운 눈물이 흘렀고, 장맛비는 후두둑 후두둑! 참나무 앞에 쏟아지고 있었습니다. 📺





## 도약(跳躍)

글 조재철(이일여자고등학교 퇴임)

그날, 몇 옥타브를 넘나드는 좀 거슬리는 새소리에 잠을 깨었다. 마당 한쪽 큰 감나무 너른 잎들 사이로 새들이 지저귀는 소리야 내가 사는 마을에서는 흔한 일이지만 그날따라 목에 힘주고 고함치는 듯한 소리가 예사롭지 않아 신발을 끌고 마당을 나가 보았다.

한옥 안방 쪽 넓은 종이창이 있는 벽체를 향해 손바닥만 한 새가 푸드덕거리고 날아보려 애쓰다가 나와 눈이 마주치고는 엄청 긴장한 모습으로 혼신을 다해 벗어나려 하고 있었다.

아마도 날개를 다친 모양이었다. 기를 쓰고 날아보지만 안방 창문 높이에도 이르지 못하고 도로 땅에 떨어지다 다시 푸드덕거리며 오르고, 내가 가까이 다가가자 위험으로부터 벗어나려고 기력을 다 해 두 발로 안방 바깥벽을 기어오르다 이내 곧 떨어지기를 반복하고 있었다.

이걸 어떡해야 하나……. 물론 나는 새를 해치지 않을 것이며 그럴 사람이 아니다. 그렇다고 새가 내 인격을 알아차리고 안심하고 사태를 수습하려 침착함을 회복할 리는 만무했다.

이럴 때는 차라리 그 자리를 피해 주는 것이 새가 평정심을 되찾고 어떻게든 상황을 해결하는 방법이라고 생각하려는 찰나, 아까 들던 그 괴성에 가까운 또 하나의 새소리가 기와지붕 끝 쪽 위에서 나는 것을 발견했다. 아마도 동료인가 본데 가까이 다가오지는 못하고 위에서 아래를 내려다보며 나를 쫓으려는 험악한 소리를 내지르고 있는 것으로 생각되었다.

한 번도 들어보지 못한 그 굵고 격한 소리 “구엑, 퀘, 퀘” 자리를 피해 주면서 이 새들이 요즘 왜 이렇게 나를 괴롭히나 하는 생각을 했다.



한 달 반쯤 전 일이다. 집 처마 밑에 설치한 cctv 카메라와 센서 외등 위에 나뭇가지며 비닐 조각이나 쓰레기 같은 것을 올려놓은 것을 보고 아마 새가 집을 지으려나 보다 하고 집어내 버린 적이 있다.

종종 새들이 집 처마 밑에다 집을 짓는 경우도 있었지만 카메라 기계 뒤편에 집을 짓는 것은 용납할 수 없었다. 그러나 새들은 내가 없는 사이 또 나뭇가지며 온갖 쓰레기를 올려놓기를 계속했고, 나도 지지 않고 보는 족족 그것을 빗자루로 치워버렸다.

누가 이기나 보자! 이쯤 했으면 지들도 집주인이 허락하지 않는다는 것을 알았을 텐데 계속 이 짓을 해? 며칠 동안 새는 갖다 놓고 나는 치우고 이 일이 반복되다 새들이 포기한 것을 알게 되었다.

주말에 집에 방문한 아들이 “아빠! 처마 밑 나무 판자 구멍 사이로 새들이 알을 낳았나보네. 계속 새들이 먹이를 물어다 그 안으로 들어가고 있어” 라고 했다.

아마도 새들이 처마 밑에 구멍 난 판자를 쪼아서 넓히고 그 안에 알을 낳고 가정을 꾸민 모양이었다. “내가 졌다. 산달이 다가오니 급한 김에 편한 장소를 발견한 모양이구나. 내버려두자. 내가 졌다.” 이랬었다.

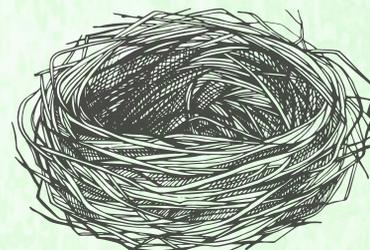
오늘 있었던 날개 다친 새 이야기를 아들에게 하자 아들이 말했다. “새끼 새들이 날아가나 보네. 아빠는 그 현장을 본 거고 아마도 그 고함소리는 위에서 어미 새가 온 힘을 다해 고향처럼 아빠를 쫓고 있었던 거 아닐까?” 그러고 보니 집 마당을 다 뒤지고 다녀도 새의 시체를 찾을 수는 없었다.

다음 날 머리를 들어 위를 보니 집으로 오는 통신선 위에 큰 새, 작은 새 두 마리가 앉아 아래를 내려다보고 있었다. 소리도 훨씬 편안해진 소리였다.

“ 짹짹 짹짹.”

아, 그랬구나. 어제가 바로 그 날이었구나. 어제가 너희들이 엄청 힘들었던 그날이었구나. 그 중요한 순간에 집 지을 때 스트레스 주던 사람까지 다가왔으니 더 힘들었겠지. 그래, 어서 떠나렴. 뭘 내려다 봐. 뭐 미련이라도 있어?

며칠이 지났다. 좀 더 큰 나무들을 향해 가까운 산 속이라도 간 듯 조용하고 평범하게 나뭇잎 부딪는 소리만 들려왔다. 



## 외할머니와 풍로

글 김원두(동원고등학교 재직)

풍로 도는 소리다  
 동이 트려면 한참 멀었는데  
 아궁이 불씨도 줄린 눈으로 꺾빱인다  
 뵈이익 뵈이익  
 철로 된 풍로가 세월만큼 삐걱거리고  
 손잡이를 잡은 손등에 주름이 진다  
 일찍부터 돌아가는 풍로 덕에  
 새벽녘 방구들이 따뜻해지고  
 차가운 바깥 공기에 몸서리치던 햇별은  
 큰 이불을 끌어당겨 숨는다  
 별건 아궁이 불길에 모락모락 김이 오르고  
 앞에 쭈그리고 앉아 계시는 외할머니  
 젊어서 맘고생에 치아 하나 없는 입으로  
 거친 입김을 토하시며 연신 풍로를 돌리신다

돌아라, 활활 타오르게 돌아라  
 그래야 힘든 시간 빨리 흘러가지

푸른 새벽에 가까스로 잠을 털어내고  
 삐걱거리는 몸으로 부엌에 나가셨을 외할머니  
 굵은 등 너머 하얗게 김이 피어오르면  
 고소한 아침밥이 다 되어가는 줄 알았는데  
 이제 와 생각하니 그건 눈물이었어  
 남몰래 키워 오신 한이 아궁이 불을 타고  
 외할머니 가슴에서 훑훑 피어올랐던 거였어

젊은 시절 지아비 여의시고  
 갖은 시집살이에 고생하셨을 우리 외할머니  
 집안일 앞두고 아침잠을 줄이셔야 했을 그분  
 작지만 이제 힘이 되어드릴 수 있겠는데  
 풍로를 거꾸로 돌리면 그때로 돌아갈까?

지푸라기 탄내가 나는 푸른 새벽이면  
 뵈이익 뵈이익 풍로 소리 들리는 듯하고  
 하얀 두건에 따뜻한 외할머니 생각이 난다  
 가녀린 몸에 꼭 안아주시던 우리 외할머니  
 봄바람에 벚꽃 잎이 흔들리는 게  
 보고 싶은 외할머니 부르는 손짓 같다



## 사랑하는 이들에게

글 장래혁(글로벌사이버대학교 재직)

이 땅에 함께 살아가는 사람들에게  
언제나 좋은 일만 있었으면 좋겠습니다.  
고된 시련과 어려움은 언제나 비켜갈 수 있다면 좋겠습니다.

내가 알고 있는 이들에게는  
작은 파도가 있었으면 좋겠습니다.  
그 파도를 헤쳐갈 용기도 함께요.  
그 파도를 넘고 났을 때의 그들의 삶이 좀 더 깊이가 있기 때문입니다.

내가 좋아하는 이들에게는  
커다란 파도가 있었으면 좋겠습니다.  
그 파도를 만났을 때 포기하지 않는 의지도 함께요.  
역경을 이겨내는 의지를 가진 사람에게  
삶의 진한 향기가 묻어나기 때문입니다.

내가 사랑하는 이들에게는  
그들의 삶 속에 '고난'과 '시련'이란 단어가 함께했으면 좋겠습니다.  
하지만, '포기'와 '절망'이란 단어는 존재하지 않았으면 좋겠습니다.  
포기하지 않는 한 언제나 일어설 수 있고  
절망하지 않는 한 희망은 언제나 있기 때문입니다.

내가 사랑하는 이들은  
태어난 이유를 알고 살아갈 이유를 알았으면 좋겠습니다.

우리의 생명이 그냥 이루어진 것이 아님을  
우리의 삶이 그냥 흘러가는 삶이 아님을  
우리의 영혼이 번지점프 하여 선택한 아름다운 이 땅에서  
가슴 벅찬 삶을 선택하며 살아갈 수 있기를

사랑하는 모든 이에게  
가슴이 빛나는 삶이 그들의 길에 언제나 함께하기를 

무더운 여름을 상큼달달하게!

블루베리 스무디

글 김민정



안토시아닌, 항산화질, 식이섬유 등이 풍부해 슈퍼 푸드로 손꼽히는 블루베리. 블루베리를 이용해 여름철 건강과 입맛을 동시에 잡을 수 있는 간단한 방법이 있다. 바로 갈아서 스무디로 만들기. 입안을 감도는 상큼함이 갈증을 날리고, 더위에 지친 입맛을 다시 기운 차리게 만들어줄 것이다.



### 주 재료

(1인분 기준) 블루베리 1컵, 우유 1/2컵,  
플레인 요거트 1/2컵,  
꿀 1큰 술(기호에 따라 연유, 설탕 등으로  
대체 가능), 얼음(선택 사항)



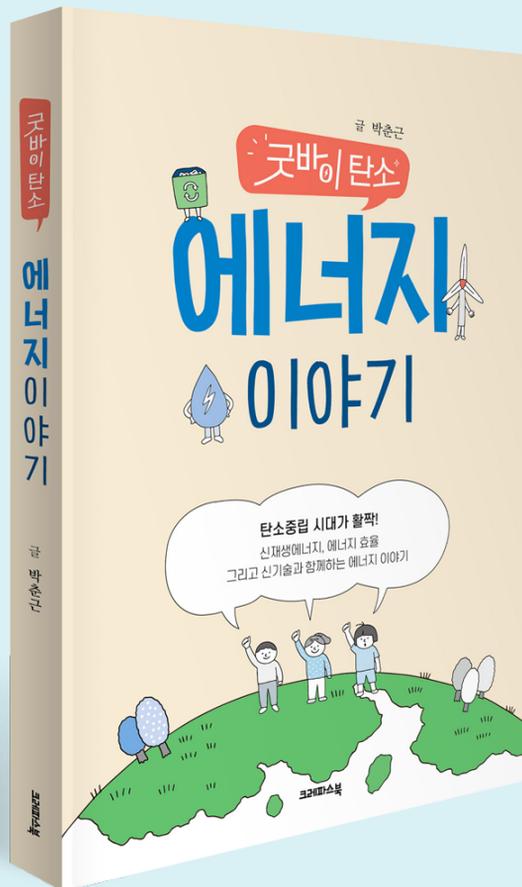
### 만드는 법

1. 블루베리를 물에 담가 깨끗하게 씻는다.
2. 믹서기에 블루베리, 우유, 요거트, 꿀을 넣고 갈아준다.  
\*시원함을 더하고 싶다면 얼음도 함께 넣고 갈아준다.
3. 곱게 갈린 내용물을 잔에 따르고 취향에 따라 블루베리 몇 알을 올려 장식한다. 

# 지속 가능한 탄소중립의 실현! 세계는, 우리는, 나는 어떻게 준비해야 할까?

책 <굿바이 탄소, 에너지 이야기>

제공 크레파스북



\*본 도서는 '크레파스북'에서 협찬 받은 도서로 이벤트를 통해 5분께 증정합니다.

## 기후위기 시대, 에너지 전문가가 제안하는 탄소중립 방안 당장 탄소와 헤어지고 지구를 살리는 에너지를 만나자

지금처럼 많은 사람들이 기후위기를 피부에 와 닿게 느끼는 때가 있었을까? 코로나19 등 바이러스는 물론이고 호주 숲의 14%를 태워버린 산불, 지구촌 곳곳의 홍수, 기상이변이 지구의 위기를 경고하고 있는 요즘이다. 많은 사람들은 너나 할 것 없이 환경 보호에 대해 목소리를 높이고 있지만 모두 다 말뿐! 안타깝게도 이를 막기 위해 무엇을 어떻게 시작해야 하는지조차 생각하기 어려운 것이 현실이다.

이 책의 1장에서 저자는 현재 우리가 겪고 있는 기후위기가 대부분 탄소의 과다 배출 때문이며, 이것이 고스란히 에너지 문제와 연결되어 있다고 말한다. 그리고 이러한 문제를 해결하기 위해서는 에너지 전환이 이루어져야 한다고 차분히 설득한다.

2장에서는 기후변화의 대책으로 세계와 우리나라가 추진하고 있는 기후변화 대응 방안을 제시하고 있다. 3장은 에너지 전환의 한 부분인 신재생에너지에 대한 이야기다. 신재생에너지란 무엇인가? 태양과 바람과 물과 자연의 에너지다. 이 중 가장 빠르게 성장하고 있는 태양광과 풍력발전에 대해서 집중적으로 조명한다. 특히 태양광, 풍력발전과 관련된 잘못된 정보와 오해를 해결해준다. 이를 통해 독자들이 신재생에너지에 대한 편견에서 벗어날 수 있도록 도와준다.

4장에서는 에너지효율관리제도에 대해서 이야기한다. 에너지효율관리제도는 에너지 전환의 또 다른 부분인 에너지 효율 향상을 위한 제도이다. 우리나라가 시행하고 있는 에너지 효율 향상을 위한 제도를 살펴봄으로써 에너지 효율도 신재생에너지만큼 중요하다는 것을 알려준다. 5장에서는 우리가 현실 속에서 의식주 생활을 하며 실천할 수 있는 여러 가지 에너지 절약 팁들에 대해서 소개한다. 마지막으로, 6장에서는 에너지 전환의 게임체인저가 될 에너지 신기술들에 대해 풀어 놓았다.

팬데믹과 기후위기 시대를 맞으며 환경 문제는 그 어느 때보다 중요해졌다. 이미 전 세계가 탄소중립 목표를 세워 달려가고 있으며, 기업에서도 환경 보호에 앞장서는 윤리 경영을 실천하는 ESG 경영이 화두가 되고 있다. 이런 시대에 에너지에 대한 지식은 모두가 알아야 할 필수 정보임이 틀림없다. 하지만 에너지 환경 분야에 대한 정보를 얻을 수 있는 콘텐츠가 많지 않은 것 같다. 따라서 환경 문제와 에너지 문제에 대해 제대로 된 정보를 얻고 싶어 하는 독자들에게 일독을 권하고 싶다. 이 책이 많은 이들에게 오늘의 의미 있는 실천을 견인하는 '나비의 작은 날갯짓'이 되어줄 것이다. 

지은이 박춘근

출판사 크레파스북

발행일 2021년 12월 04일

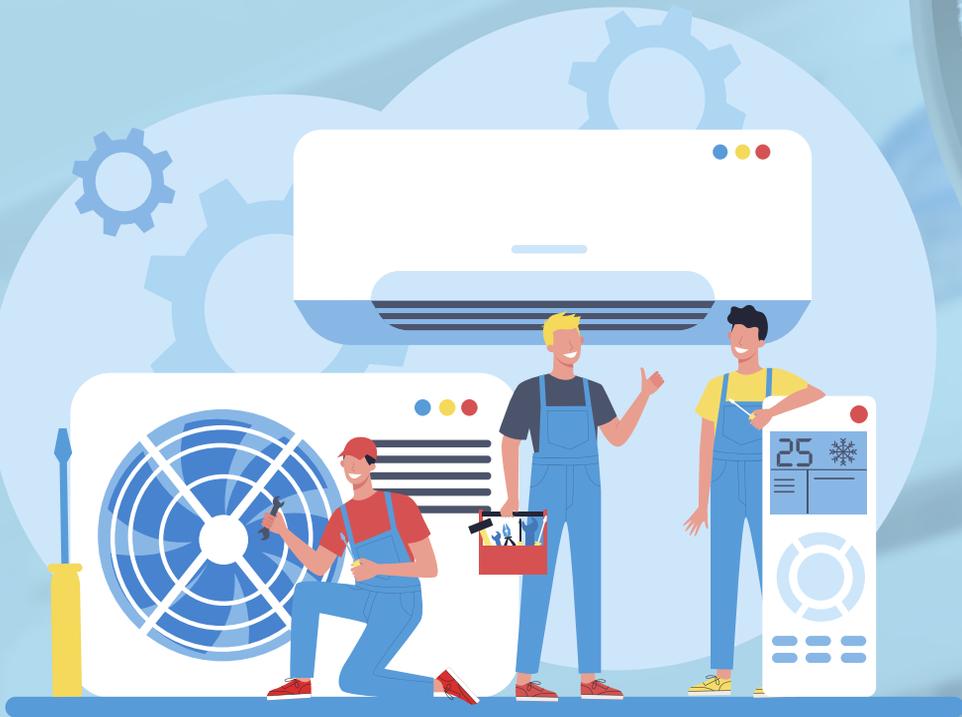
정가 14,000원

ISBN 979-11-89586-37-9(03300)



# 관리만 잘해도 전기요금이 절약된다!

## 여름철 에어컨 관리 방법



이번 여름도 어김없이 폭염과 폭우가 찾아왔다. 우리나라의 여름은 특히 뜨겁고 습해서  
가만히 있어도 땀이 흐른다. 이런 여름 날씨면 자연스럽게 에어컨을 찾게 된다.

하지만 에어컨을 많이 사용하면 전기요금도 많이 나오기 마련.

이번 기회에 에어컨 관리법에 대해 알아보고 전기요금도 줄여보자.

### 아는 것이 힘이다! 내가 쓰는 에어컨 알아보기

에어컨 사용으로 인한 전기요금을 줄이기 위해서는 먼저 에어컨 구매할 때 에너지소비효율 등급을 확인하는 것이 필수다. 에너지소비효율등급은 전력 공급 시 에너지를 얼마나 효율적으로 사용하는지 판단하는 기준으로 1등급부터 5등급까지 표시되어 있다. 1등급에 가까운 제품일수록 효율이 가장 높은 절약형 제품이다.

또한 에어컨을 사용할 때 에어컨이 정속형인지 인버터형인지 알고 사용하는 것이 중요하다. 정속형은 기존에 많이 사용되던 구형 에어컨이고 인버터형은 최신 기술이 적용된 신형 에어컨 정도로 생각하면 된다. 최근에 출시된 에어컨은 대부분 인버터형이다. 정속형은 온도 변화에 둔감해 항상 고정 출력을 내지만 인버터형은 더우면 더 강하게, 덜 더우면 약하게 가동된다. 정속형의 경우 에너지 절약을 위해 자주 켜다 켜다 하는 것이 도움이 되지만 인버터형은 자주 켜다 켜다가 하면 오히려 절전에 도움이 되지 않는다.

### 깨끗하게 더 시원하게! 에어컨 청소법

에어컨을 본격적으로 사용하기 전에 청소해야 한다. 에어컨은 전문가를 통해 분해 청소하는 것이 가장 좋은 방법이다. 하지만 매년 전문가를 부르는데 비용 부담도 있고 번거롭기도 하다. 그리고 평소에 자주 청소하고 올바르게 사용하는 것이 무엇보다 중요하다. 혼자서 에어컨을 청소하는 방법을 알아보자.

에어컨을 가동하는 시기가 오면 먼저 에어컨 후면이나 측면에서 필터를 꺼내 부드러운 솔로 닦거나 물청소를 한다. 이때 필터 표면에 있는 먼지나 이물질이 완전히 제거될 수 있도록 닦아 준다. 그다음 물기에 젖은 필터를 완전히 건조시킨다. 필터를 제대로 건조하지 않은 채 사용하면 곰팡이나 다른 오염물이 생길 수도 있다.

건조시킬 때 불이나 직사광선은 되도록 피해주도록 한다. 건조시킨 필터를 제자리에 꽂고 에어컨을 켜 다음 10~30분 정도 송풍 혹은 청정 모드로 가동한다. 이 과정에서 내부에 쌓인 먼지들이 빠져나간다. 송풍이 끝나면 송풍을 유지한 상태에서 필터를 꺼낸다. 그다음 에어컨 안쪽에 있는 열교환기 위치를 확인한다. 만약 먼지가 많이 끼어있거나 곰팡이가 검게 피어 있다면 전문가에게 분해 청소를 맡기는 것이 좋다.

열교환기가 비교적 깨끗하다면 에어컨 세정제를 사용하여 청소해주자. 이때 에어컨 세정제는 비누와 같은 계면활성제 성분에 에탄올이 포함된 중성 제품을 사용한다. 세정액을 골고루 뿌린 다음 세정제 냄새가 나지 않을 때까지 에어컨을 켜놓고 환기하면 끝이다.





### 에어컨, 슬기롭게 사용해보자!

에어컨을 사용할 때는 실내 적정온도를 유지하는 것이 중요하다. 실내 적정온도는 상황에 따라 달라질 수 있지만 평균적으로 24~26도 정도다. 아무리 더워도 이 적정온도를 유지하는 것이 좋다. 참고로 희망 온도를 설정할 때 1도를 올리면 전기요금을 10% 정도 아낄 수 있다고 한다.

에어컨을 처음 켤 때 바람의 세기를 강하게 하는 것도 좋은 방법이다. 처음부터 적정 온도가 될 때까지 강하게 틀어놓고 그다음 약풍으로 낮추는 것이다. 이때 바람 방향을 위쪽으로 나오게 하면 실내 온도를 더욱 빠르게 낮출 수 있다. 찬 공기는 가라앉고 뜨거운 공기가 위로 뜨기 때문이다. 선풍기를 사용하여 찬 공기를 빠르게 순환시키는 것도 좋은 방법이다.

### 실외기 관리도 꼼꼼하게

에어컨뿐만 아니라 실외기 관리도 중요하다. 실외기에 먼지가 끼면 열교환기의 성능이 떨어져 전력을 더 많이 소비한다. 실외기 청소는 내부에 있는 냉각핀만 청소하면 된다. 기본적으로 방수 설계가 되어 있어서 물로 청소해도 된다. 다만 냉각핀 안쪽에 물이 들어가지 않도록 위에서 아래로 분사하자.

전면의 송풍구는 물청소 대신 컴프레셔 등을 사용하는 게 더 좋다. 또 실외기의 온도가 올라가면 냉방 능력이 떨어지고 에너지 소비량도 증가한다. 실외기는 환기가 잘되고 온도가 높지 않은 곳에 설치하는 것이 좋다. 따라서 실외기를 최대한 그늘진 곳에 두고 전용 커버를 씌워 온도를 낮춰주자. 또 실외기를 물건으로 막아놓으면 냉방 효율이 떨어진다. 실외기 전면 공간을 비워두자.



### 에어컨 사용 후에 잘 보관하는 방법

에어컨의 외관을 청소 후 3~4시간 정도 송풍 또는 청정 모드로 실내기 내부를 건조해 습기를 제거하자. 자동 청소 건조 기능이 있는 제품은 자동 청소 기능을 사용해도 좋다. 에어컨을 끈 다음 보조 전원 스위치나 에어컨 전용 차단기를 내리거나 전원 플러그를 뽑아 전원을 차단한다.

플러그가 꽂혀 있으면 대기전력으로 전력이 사용되어 전기요금이 나오기 때문. 에어컨 리모컨도 건전지를 빼서 보관하여 누액으로 인한 고장을 방지하자. 그다음 필터를 빼서 부드러운 솔이나 물로 청소한다. 이때 비벼 빨거나 무리한 물청소로 필터가 손상되지 않도록 한다. 실외기도 마찬가지로 청소해준다. 청소가 끝나면 전용 커버나 비닐로 에어컨을 포장해 불순물이나 이물질이 유입하는 것을 막아주자.

실내에서 생활하는 시간이 부족 늘어난 요즘. 무덥고 습한 여름철 에어컨 사용은 필수라고 해도 과언이 아니다. 위와 같은 방법들을 지켜서 쾌적하고 편안한 여름을 지내보고 전기요금도 아껴보자.



# 소비에서 멈추지 않는다 프로슈머

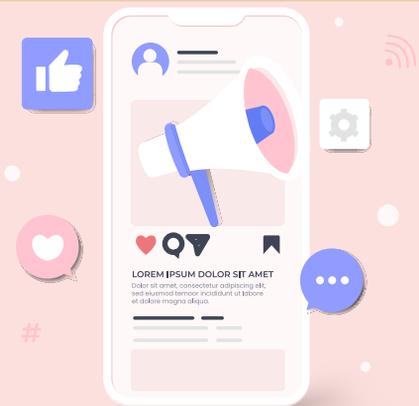
## 다양한 분야에 존재하는 프로슈머들



“지난 고객 응모 이벤트에서 당선된 레시피로 출시됐다는 메뉴가 이거구나. 이름도 투표로 정해졌다는데. 오늘은 이걸 먹어봐야겠다.”



“저 아파트 단지는 태양광 패널이 있어서 소비 전력을 직접 만들고, 남은 전력은 판매한다. 이게 말로만 듣던 에너지 프로슈머인가?”



“사람들이 이 링크를 타고 들어와서 물건을 사기만 하면 나한테도 수수료가 들어와. 부업으로 시작했는데 나를 짹짹해.”

생산자(Producer)와 소비자(Consumer)를 합성한 단어인 ‘프로슈머(Prosumer)’.

이 단어는 1980년대 미국의 미래학자인 엘빈 토플러의 저서 <제3의 물결>에서 처음으로 등장했다.

과거의 소비는 생산자가 상품을 만들면 소비자가 이를 구입하는 것에 그쳤지만, 시간이 지날수록 생산의 주체로 참여하는 소비자가 늘어나면서 프로슈머라는 말이 널리 쓰이게 되었다. 생산부터 소비까지 모두 참여하는 사람들.

프로슈머에 대해 알아보자. 

글 김민정

**기업도 주목하는 프로슈머**



“프로슈머들의 활동 덕분에 제품을 출시하는 과정에서 많은 실수를 줄일 수 있었어. 소비자들도 함께 만든 제품이라는 느낌을 받아서인지 반응도 아주 좋아. 이게 윈윈이지!”



“요즘 SNS나 1인 미디어의 영향이 커져서 제품에 대한 즉각적인 반응을 확인할 수 있어. 댓글에 달아주는 여러 아이디어를 오픈소스처럼 수집하는 것도 가능해졌지.”

**비슷하거나 다른 사람들**



엠비슈머(Ambisumer)  
양면적인(Ambivalent)+  
소비자(Consumer)

“그동안 갖고 싶었던 명품 지갑을 드디어 샀어. 이제 한동안 삼각김밥만 먹고 살아야겠다...”



크리슈머(Cresumer)  
창조자(Creator)+  
소비자(Consumer)

“좋아하는 라면들을 섞어 새로운 레시피를 만들고 SNS에 올렸더니 상품으로 출시하고 싶다고 연락이 왔어.”



애드슈머(Adsumer)  
광고(Advertising)+  
소비자(Consumer)

“요새 엄청 유명한 모델 챌린지 숏폼 봤어? 참여한 사람들 중에 5명을 뽑아서 광고 모델로 써준대!”

# 건강은 무엇보다 소중하니까

## ‘워런치족’



2021년 잡코리아와 알바몬이 함께 직장인 520명을 조사한 결과 직장인 10명 중 8명이 점심시간에 식사 외의 활동을 한다고 답했다. 어떤 활동을 하는지에 대한 물음에는 무려 49.3%가 가벼운 산책을 선택했다. 이처럼 점심시간을 이용해 걷기 운동을 하는 직장인들을 ‘워킹(Walking)’과 ‘런치(Lunch)’를 합쳐 ‘워런치족’이라 부른다. 워런치족의 일상을 함께 들여다보자. [ITP](#)

글 김민정





## #워런치족



세영씨, 오늘도 점심 먹고 산책 갈 거예요?

네! 사무실에만 있으려니 답답하기도 하고, 잠깐 걸다가 돌아와서 일하면 집중이 더 잘되는 것 같더라고요.



세영씨 완전 '워런치족'이네~ 나도 요새 야근을 자주 해서 간단하게 할 수 있는 운동을 찾고 있었는데.

저처럼 회사 주변을 걸어보시는 건 어떠세요?  
햇볕을 쬐면서 걸으면 비타민D도 합성할 수 있고 혈액순환에도 도움이 된대요.



그래요? 식사만 하기에도 빠듯해서 그동안 엄두를 못 냈는데.  
세영씨 말을 들으니깐 관심이 생기네요. 산책하기 괜찮은 곳 있을까요?

회사 근처에 있는 공원은 어떠세요?  
한 바퀴 돌고 사무실로 돌아오면 시간이 딱 맞아서 저도 자주 가거든요.



아, 출퇴근하면서 봤어요. 거기가 있었구나!  
내일부터는 나도 '워런치족'이 되어볼게요. 고마워요 세영씨~



## 이벤트는 월간 <사학연금> 웹진에서 더 쉽게 참여할 수 있습니다.



## 웹진에서만 즐기는 이벤트!

- ① 알쏭달쏭 빈칸 퀴즈에 참여해주세요.
- ② 월간 <사학연금>의 칼럼을 읽고 감상평을 보내주세요.

**참여방법:** 웹진 접속 후 메인 하단 EVENT 코너 클릭!

**참여기간:** 2023년 8월 9일(수)까지



## 월간 <사학연금>은 독자들의 참여로 만들어집니다!

(8월 9일 마감)

코너명	코너 소개	응모 방법	독자 선물
만남 (인터뷰)	월별 테마에 맞는 사학가족을 찾습니다. <b>9월호 테마-고려 승려 경한</b> 세계에서 가장 오래된 금속활자본에 대해 알고 계시나요? 바로 고려 승려 경한이 만든 직지심체요절입니다. 선선해지는 9월에는 직지심체요절이 유네스코 세계기록유산으로 등재된 날도 있습니다. 바로 9월 4일 지식재산의 날입니다. 무엇보다도 소중하고 지켜야만 하는 지식재산에 대한 이야기를 들려주실 사학가족을 소개해주세요.	추천 인물과 이유를 연락처와 함께 웹진 또는 이메일로 보내주세요.	사진 인화 및 탁상용 액자
짓다	사학가족이 직접 쓴 시 또는 수필을 소개합니다. *내용과 주제는 자유	한글 파일 형태로 원고지 10매 이내 (10포인트 기준 A4 1장)로 작성하여 웹진 또는 이메일로 보내주세요.	문화상품권 (모바일)
인생 책	추천 도서를 소개합니다. 해당 도서를 읽으면 좋을 만한 사학가족을 추천해주세요. 해당 도서를 보내드립니다.	추천 인물과 이유를 연락처와 함께 웹진 또는 이메일로 보내주세요.	도서
웹진 이벤트	1. 빈칸 채우기 2. 독자의견	웹진에서만 참여할 수 있습니다.	스타벅스 커피 기프트콘

### 이벤트 참여 방법

🌐 이메일 [magazine@tp.or.kr](mailto:magazine@tp.or.kr)

\*독자 선물 제공에 필요한 성함, 생년월일, 연락처를 꼭 적어주세요.

\*선물 발송일: 해당 월(기고 글이 게재된 달) <사학연금> 발행 후 15일 이내로 발송됩니다.

응모기간  
2023년  
8월 9일(수)

# 가족과 함께하는 현장체험



전국 6개 국립청소년수련원의 특화된  
체험활동을 통해 가족 간의 유대감을 높여보세요.

## 사학연금 재직자를 위한 다양한 프로그램



### ○ 참가대상

청소년 자녀가 있는 사립학교 재직 교직원

\*프로그램 진행 시 9세 이상 24세 이하 청소년(청소년 기본법 기준) 가족 동반 필수

### ○ 활동내용

1박 2일 합숙 기간 동안 문화활동, 자연체험, 우주탐험, 과학탐구, 모험활동 등 다양한 내용의 청소년 가족을 위한 가족캠프

### ○ 프로그램

활동장소	활동일자	모집인원 (1가족 4인 기준)	참가비(1인)
국립평창청소년수련원 (강원도 평창)	8.9.(수)~8.10.(목)	15가족(60명)	36,600원
국립중앙청소년수련원 (충청남도 천안)	8.12.(토)~8.13.(일)	15가족(60명)	23,700원
국립청소년미래환경센터 (경상북도 봉화)	9.16.(토)~9.17.(일)	10가족(40명)	42,600원
국립청소년농생명센터 (전라북도 김제)	9.23.(토)~9.24.(일)	10가족(40명)	30,400원
국립청소년해양센터 (경상북도 영덕)	10.14.(토)~10.15.(일)	15가족(60명)	30,400원
국립청소년우주센터 (전라남도 고흥)	10.16.(월)~10.17.(화)	15가족(60명)	30,400원

### ○ 접수방법

프로그램 시작 1개월 전, 사학연금 홈페이지(공지사향)를 통한 인터넷 접수

☎ 관련문의 061-338-0228(고객복지팀)

## 사학연금(TEACHERS' PENSION) QR코드 안내



웹진



유튜브



블로그



페이스북



인스타그램



알림톡

알림톡을 친구 추가하시면  
다양한 사립학교교직원연금공단의  
소식을 빠르게 접할 수 있습니다.



### 사립학교교직원연금공단

연금dream 콜센터 전국 어디서나 1588-4110

#### 본사(나주)

(58326) 전라남도 나주시  
문화로 245 (빛가람동)

☎ 061) 338-0000

#### 서울센터

(07320) 서울특별시  
영등포구 여의대로 24, 7층  
(여의도동, 전경련회관)

☎ 02) 769-4403~4, 4408

#### 대전센터

(35209) 대전광역시 서구  
한밭대로 809 사학연금회관  
14층 (둔산동)

☎ 042) 538-2371~2375

#### 부산센터

(47358) 부산광역시  
부산진구 범일로 181  
사학연금회관, 7층 (범천동)

☎ 051) 637-6013, 6015~6017

서울 · 대전 · 부산센터에서는 근로자 휴게시간 보장을 통한 양질의 상담 서비스 제공을 위하여 2023년 1월 1일부터 점심시간 휴무제 (12:00 ~ 13:00)를 운영하고 있으니 이용에 참고하시기 바랍니다.