



전역, 사회로 나아가는 성공의 길

제대군인지원센터

- 취·창업지원** 1:1 전담상담사 배정 맞춤형 상담 서비스, 전직지원금 지원
채용정보 제공 및 취업알선, 이력서·면접 클리닉 등
- 워크숍** 취업역량강화, 변화관리, 특강, 창업워크숍 등
- 직업훈련** 위탁교육, 직업능력개발교육비 지원, 귀농귀촌 프로그램 등
- 사이버 교육** 자격증 취득 관련 등 취·창업에 필요한 강좌 제공
- 멘토링 상담** 성공 제대군인 멘토 온·오프라인 실전 경험 전수



제대군인지원센터로 오십시오 병역법 또는 군인사법에 따라 5년 이상 현역으로 복무하고 장교, 준사관, 부사관으로 전역했다면 누구나 혜택을 받으실 수 있습니다.

※ 홈페이지(www.vnet.go.kr) 회원가입 필수

경기북부 제대군인지원센터
경기 의정부시 시민로 80, 1103호
(의정부동, 센트럴타워)

서울 제대군인지원센터
서울 서초구 방배로 73, 3층
(방배동, 양지빌딩)

인천 제대군인지원센터
인천 미추홀구 석정로 239, 1층
(도화동, 정부인천지방합동청사)

경기남부 제대군인지원센터
경기 수원시 장안구 조원로 8, 별관 2층
(영화동, 경기남부보훈지청)

광주 제대군인지원센터
광주 북구 첨단과기로208번길 43, 1층
(오룡동, 정부광주지방합동청사)

강원 제대군인지원센터
강원 춘천시 소양강로 10, 915호
(후평동, 춘천B&I지식산업센터)

대전 제대군인지원센터
대전 서구 한밭대로 713, 5층
(월평동, 대전지방보훈청)

대구 제대군인지원센터
대구 달서구 화암로 301, 저층부 3층
(대곡동, 정부대구지방합동청사)

부산 제대군인지원센터
부산 중구 중앙대로148번길 13, 4층
(중앙동4가, 부산지방보훈청)

경남 제대군인지원센터
경남 창원시 마산합포구 3.15대로 305, 2층
(서성동, KT서성빌딩)

군 인 친 구
1666-9279
전국 10개 센터 대표번호

리:스펙 제대군인 2024 December Vol.226

리:스펙 제대군인

달보드레
: 달콤하고 보드라운

굿 JOB 굿 LIFE
내 역경 극복의 토대가 된
용기와 노력 그리고 도전

성공 길러잡이
제대군인지원센터
취·창업 지원 절차(방법)



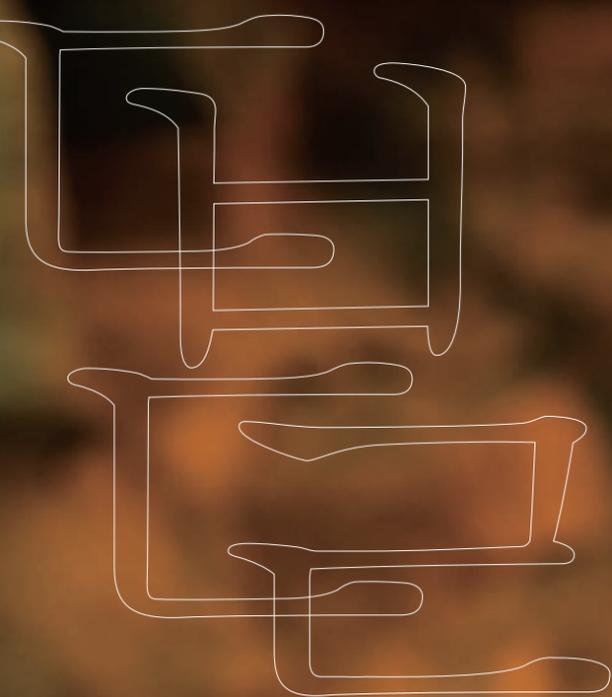
전기기사 실기 강사
최홍균 예비역 해군 상사



국가보훈부
YouTube 바로가기



QR코드를 통해
리:스펙 제대군인 웹진을
만나보실 수 있습니다.



달보드레

: 달콤하고 보드라운

우리의 일상 곳곳에는 '달보드레'한 순간들이 함께하고 있습니다. 찬 바람을 뚫고 집으로 돌아온 저녁, 따뜻한 코코아 한잔을 손에 쥐고 창밖을 내다보는 시간. 친구와의 사소한 대화 속에서 웃음이 터져 나오는 순간. 혹은, 상쾌한 겨울 공기를 몸속 깊이 마셔보는 아침과 같은 것들 말입니다. 이 달콤하고 보드라운 시간은 비록 빠르게 지나가지만, 마음속에는 잔잔하고 긴 여운을 남기지요. 지나온 한 해를 돌아보며 감사한 사람들과 함께 따뜻한 시간을 보내는 것. 우리는 달보드레한 겨울의 정취 속에서 소소한 행복을 느끼며, 새해를 향한 희망을 그려봅니다.

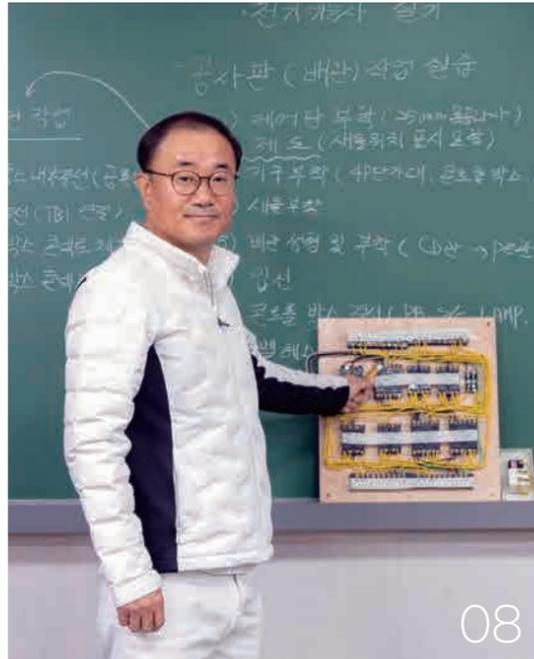
Contents

통권 226호
 발행일 2024년 12월 2일
 발행처 국가보훈부
 발행인 강정애
 주소 세종특별자치시 도움4로 9
 기획 국가보훈부 제대군인국
 제대군인일자리과(044-202-5731)
 기획·디자인·인쇄 동아문화사(053-252-9060)
 발간등록번호 11-1830000-000002-06

f www.facebook.com/mpvakorea
 y www.youtube.com/user/mpvakorea
 i www.instagram.com/bohun_story
 x x.com/hun2day
 b blog.naver.com/mpvalove

QR코드를 통해 <리:스펙 제대군인> 웹진을 만나보실 수 있습니다.

<리:스펙 제대군인>은 국가보훈부 홈페이지(www.mpva.go.kr), 제대군인지원센터 홈페이지(www.vnet.go.kr)에서도 보실 수 있습니다.



08

Again my Life 라

새 삶의 시작을 응원

달보드레
 : 달콤하고 보드라운

06 **매치포인트**
 마음까지 달보드레하게 만들어주는 한국 대표 간식
 성심당 & 오리온
 *한재동 작가 겸 칼럼니스트

08 **리:스펙 히어로**
 역지사지(易地思之)의 마음으로 다른 사람의 꿈을 응원하다
 *최홍균 예비역 해군 상사

12 **선배의 노하우 Zip**
 친환경 전동모빌리티 제품으로 건강한 생활을 시작하자
 *이성학 예비역 육군 소령

16 **굿 JOB 굿 LIFE**
 내 역경 극복의 토대가 된 용기와 노력 그리고 도전
 *이성희 예비역 육군 대위

Change Work 일

제2의 업을 찾는 방법

18 **지속 가능한 미래로**
 최고의 보안경비 서비스를 제공하는
 한국가스공사의 자회사
 *코가스보안관리

22 **성공 길라잡이**
 제대군인지원센터 취·창업 지원 절차(방법)

24 **Zoom IN**
 교통사고로부터 나를 지키는 '나만의 사이렌'
 *마이렌

26 **방구석 1열 오피스**
 영화 <마이 리틀 히어로>로 알아보는
 *신중년 경력형 일자리 사업

28 **폴립전당포**
 문화예술 취향 찾기 프로젝트
 *4채널 4색 문화예술 유튜브 추천

30 **백 투더 잡**
 잠잠하지만 강인한 바다의 노동자
 *잠녀 & 해녀



18

Better Live 락

즐거움이 있는 삶

32 **여행 보일지도**
 일상에 활력을 불어넣는 힐링 목적지
 *전복 임실

36 **무엇이든 물어보살**
 오늘 기필코 하고 싶은 당신에게
 *서수연 성신여대 심리학과 교수

38 **전국군대자랑**
 미상물체의 정체는?!
 *임진강 예비역 육군 중사

40 **오늘도 ESG**
 지구를 생각하는 이달의 기념일
 가까워서 익숙해서 더 소중한 산림
 *12월 11일 국제 산의 날

42 **다 함께 PLAY**
 한 해를 멋지게 마무리하고 싶은 이들을 위해!
 연말에 읽기 좋은 추천 도서



12

Sungsimdang & Orion

마음까지
달보드레하게
만들어주는

한국 대표 간식

성심당 & 오리온

“한 가지는 확실합니다. 사는 것이 초콜릿보다 더 달콤하다는 것.” 영화 ‘찰리와 초콜릿공장’에 등장하는 대사예요. 달콤한 인생이지만, 가끔 지쳐가는 일상에 활력이 되어주는 것이 달보드레한 빵과 과자이기도 합니다. 요즘은 집 앞 편의점만 가도 언제든지 손쉽게 전 세계의 다양한 디저트를 구할 수 있는 세상이지만, 예전부터 오랫동안 사람들의 사랑을 받아온 간식하면 떠오르는 것들도 있습니다. 오늘은 대전의 대표 빵집 성심당과 초코파이로 유명한 오리온에 대해 이야기하겠습니다.

글 **한재동** 작가 겸 칼럼니스트

성심당 - 출처, 홍정일보



성심당 - 출처, 홍정일보

대전의 작은 빵집이 한국에서 가장 사랑받는 빵집으로, 성심당

성심당의 시작은 1956년 대전역 앞의 작은 찰빵집이었습니다. 창업자 임길순 회장은 생계가 막막한 시절 성당에서 받은 밀가루 2포대로 대전역 앞에서 천막을 치고 장사를 시작했다고 해요. “당일 생산한 빵은 당일 모두 소진한다”라는 원칙으로 팔다가 남은 빵은 전쟁고아, 노숙자 등 어려운 사람을 비롯해 동네 어르신과 아이들에게까지 나누어 주었다고 합니다. ‘성심’이라는 상호도 ‘거룩한 사랑의 마음’이라는 가톨릭 정신을 뜻한다고 해요. 1967년 지금의 은행동 본점 자리에 자리를 잡은 이후 지역 빵집으로 순조로운 성장을 이루어 냈습니다. 그러나 1990년대 야심차게 프랜차이즈 사업에 도전했다가 실패하게 돼요. 대기업 프랜차이즈의 마케팅과 외환 위기 여파를 이겨내기 힘들었습니다. 었던 데 덮친 격으로 2005년 공장이 전소되는 큰 화재로 위기를 맞게 됩니다. 존폐의 기로에서 성심당 직원들은 불타버린 공장을 청소하고, 쓸 만한 기계들을 골라서 고쳐가며 불과 일주일 만에 다시 빵을 만들어 판매하게 돼요. 위기 뒤에 기회가 오는 것처럼, 2000년대 후반이 되어 대전의 지역 빵집으로 명맥을 이어가던 성심당에게 기회가 찾아옵니다. 대전의 관광 콘텐츠로 성심당이 각광받게 된 것이예요. 이에 성심당은 1980년대부터 인기를 얻어온 튀김소보로와 부추빵에 안주하지 않고 보문산 메아리, 명란 바게트와 같은 새로운 히트작들을 만들어 내기 시작합니다.

SNS의 등장과 인터넷의 발달은 성심당의 빵을 전국에 알렸고, 한국인의 식사에서 빵이 차지하는 비율이 점점 증가하며 성심당은 가파르게 성장하기 시작해요. 2010년대 들어 백화점의 팝업스토어를 통해 폭발적인 인기를 끌자, 유명 백화점들이 성심당을 유치하려 했습니다. 그러나 성심당은 대전에 대한 사랑과 지역사회에 대한 기여를 위해 대전을 벗어나지 않겠다고 선언해요.

2014년 프란체스코 교황이 방한하며, 가톨릭의 정신을 중요시하고 실천하던 성심당을 찾아옵니다. 아침으로 성심당의 빵을 먹고, 그간의 불우한 이웃을 도운 공을 치하하며 교황 기사단 훈장을 수여했어요. 그리고 2023년, 유수의 대기업 프랜차이즈들을 제치고 국내에서 가장 많은 영업이익을 낸 빵집이 되었습니다. 명실공히 고객이 사랑하고, 존경받는 기업이 된 것이지요.

한국인의 간식에서 전 세계 사람들의 사랑을 받는 초코파이, 오리온

‘말하지 않아도 알아요, 그저 바라보면’ 가사만 봐도 노래가 나오게 되는 한국에서 가장 유명한 CM송, 바로 오리온 초코파이 정(情)의 광고입니다. 초코파이는 한국에서 가장 유명한 간식이자 전 세계 사람들의 사랑을 받는 간식이 되었어요. 그리고 제조사인 오리온은 한국을 넘어 글로벌 제과기업으로 우뚝 섰습니다. 오리온의 시작은 설탕 도매업으로 부를 쌓은 이양구 회장이 과자 생산시설을 보유한 풍국제과를 인수하며 동양제과를 설립한 1956년이에요. 창업자 이양구 회장은 “사회에 공헌할 수 있을 때 진정한 사업이라고 할 수 있다”는 신념으로 가난한 집 아이들도 먹을 수 있는 과자를 생산하려 합니다. 오리온 캐러멜을 시작으로 웨하스, 마미비스킷 등 다양한 과자들을 선보이며 제과 사업에서 두각을 드러내기 시작해요. 그리고 1974년, 초코파이를 만들게 되며 전 국민의 사랑을 받게 됩니다. 초코파이는 미국 경제 공황 때 가난한 노동자들이 밥 대신 먹었던 ‘문파이’를 모태로 했는데, 미국으로 출장 간 오리온 직원들이 카페에서 나오는 문파이를 맛보고 연구를 거듭한 끝에 개발에 성공했다고 해요. 초코파이가 출고

오리온 사옥 - 출처, 오리온



오리온 초코파이 - 출처, 서울S



되는 날이면 도매상들이 공장 앞에서 기다릴 정도였다고 합니다. 이후 1987년 출시한 치토스와 포카칩도 연달아 성공하며 국내 최정상 제과 기업이 되었어요. 하지만 경쟁사들이 초코파이와 비슷한 제품을 출시하고, ‘빅파이’, ‘오에스’가 등장하면서 점차 시장점유율이 하락하기 시작합니다. 그때 앞에 이야기했던 정(情)을 내세운 마케팅이 성공합니다. 스타가 아닌 평범한 사람들과 일상이야기를 중심으로 한 광고들이 연이어 성공하며 독보적인 브랜드 파워를 가지게 돼요. 1993년 중국 베이징에 사무소를 개설하며 본격적으로 해외 진출을 시도한 오리온은 중국과 러시아, 동남아에서 초코파이가 인기를 끌며 승승장구합니다. 철저한 현지화 전략을 통해 각 국가별 제과 시장을 석권하게 돼요. 2011년 러시아 메드베데프 대통령이 차를 마시며 초코파이를 먹는 사진이 소개되면서 러시아 국민간식으로 여겨질 정도였습니다. 현재 초코파이는 매년 전 세계에 20억 개가 팔린다고 해요. 2020년부터 중국에서의 매출은 한국 매출의 2배에 달할 정도로 해외시장에서 사랑받고 있습니다. 초코파이 외에도 다양한 신제품들의 성공으로 오리온은 이제 80여 개국에 제품을 수출하는 글로벌 식품기업으로 성장했어요. K-POP과 동시에 K-간식이 세계인을 사로잡을 날이 다가오고 있습니다. ㉞

역지사지 易地思之의 마음으로

다른 사람의 꿈을 응원하다

최홍균 예비역 해군 상사



QR코드로 접속하면 인터뷰 내용을
동영상으로 보실 수 있습니다.

바야흐로 자격증의 시대이다.
실력과 상관없이 우선은
자격증으로 나를 증명하고 시간을
들여 실력을 증명해야 한다.
통신병과 출신이지만 조금은 낮은
전기 분야에서 꿈을 좇는 다른
사람들을 응원하고, 실기 과정을
지도하고 있는 예비역 해군 상사
최홍균 씨를 만났다.

글 김현정 사진 권진혁 영상 최다영



Interview



하얀 세일러복에 반하다

최홍균 씨를 만나기 위해 한국전기학원 전기기능사 실기반의 문을 열었다. 강의실 뒤편에는 굵기와 색이 다른 전선뭉치가 쌓여있고 책상 위에도 각종 전기 장비와 자재가 놓여 있었다. 아래 위로 하얀 옷에 하얀 운동화를 신은 최홍균 씨가 편안한 미소를 지으며 맞아준다. 하얀 옷이 눈에 띄어 의상 콘셉트에 대해 물어보았다.

“저는 해군부사관으로 입대하여 33년간의 해군생활을 마치고 올해 3월 말일 정년퇴직했습니다. 제가 흰색을 좋아하는데, 외출이나 외박을 나온 수병들의 하얀 세일러복에 반한 것도 해군 부사관을 지원한 이유 중에 하나입니다. 지금도 하얀색 옷을 자주 즐겨 입습니다.”

통신병과에서 전기기능사 실기강사로

남을 가르치는 것은 쉬운 일이 아니다. 하물며 마이크를 잡고 강단에 서서 전문 자격증, 특히 실기 분야를 가르치는 것은 오랜 기간 현장에서 축적된 기술과 자신만의 노하우가 있어야 가능할 것이다. 전기기능사 실기반 전임교수로 재직 중인 최홍균 씨는 이 분야에서 어느 정도의 경력을 가지고 있을까?

“저는 33년 군생활 하는 동안 쪽 통신 분야에 근무해서 전기 쪽은 거의 문외한이었습니다. 작년 8월부터 전기기능사 공부를 시작해서 9월에 필기시험에 합격하고, 11월에 실기시험에 합격했습니다. 그리고 올해 3월 31일에 전역했고, 4월 1일부터 전임교수로 근무하고 있습니다.”

이야기를 듣다 보니 잠시 현실감이 없어지고 멍해진다. 현장경험도 없이 시험에 합격하자마자 해당 분야의 실기반 전담교수가 되다니? 바로 지금 근무하는 이 학원에서 전기기능사 시험을 합격했기에 경력을 부풀릴 수도 없을 텐데 어떻게 된 일일까?

“제가 여기에서 위탁교육 과정 중에 선배님들의 추천으로 학급 반장을 맡게 되었고, 각종 정보나 전달사항 등을 교육생들과 잘 공유하고 전기에 생소한 교육생들에게 이해하기 쉽게 설명해주는 등 반장으로서 솔선수범하는 모습을 유심히 지켜보신 원장님께서 2024년 3월경에 저에게 연락을 하셔서 전기기능사 실기과정 강사를 해 볼 생각이 있냐고 권유를 해주셨습니다.”

“처음에는 전기강의에 대한 두려움 때문에 망설였지만 원장님께서 군생활 경험을 바탕으로 하면 충분히 할 수 있다는 용기를 주시고, 저 또한 군생활 중 경험한 텔렉스 정비교관 생활과 각종 함형별 직별장을 거치면서 후배들을 지도하고 교육해 왔던 경험을 바탕으로 해서 강단에 설 수 있는 자신감을 가질 수 있었습니다. 지금은 제가 전기기능사 과정을 하면서 이해하기 힘들었던 부분이나, 어렵고 실수가 많았던 부분들을 생각하면서 나만의 강의 방식을 정립하여 원생들을 열심히 지도하고 있습니다.”

얼마나 신뢰가 가면 갖 자격증을 취득한 사람에게 전임교수 자리를 제안할 수 있었을까. 직접 보지 않았어도 그가 교육받는 동안 얼마나 성실하고 열심히 교육을 받았는지 짐작이 간다. 인터뷰를 진행하는 동안 상대방을 배려하며 열과 성을 다하는 모습에서 최홍균 씨에게 강사 제안을 한 원장님의 마음에 수궁이 갔다.

○○● 전문가를 가르치는 초보자의 Know-how

어린 학생들을 가르치는 것이 아니라 다 큰 성인들, 그중에는 현장 경험이 풍부한 교육생도 있을 텐데 초보강사로서 겪는 어려움은 없는지 궁금했다.

“전기에 대해서 아무것도 모르고 오시는 분들은 굉장히 교육하기가 편해요. 나만의 방식으로 교육하면 되니까. 그런데 전기 일을 30년, 40년씩 하다 자격증이 필요해서 오신 분들도 계세요. 그런 분들은 자기 실력에 대한 자부심이 있어서 제가 시험에 필요한 부분을 가르쳐 드려도 현장에서는 쓸모없는 일이라며 받아들이기를 거부하세요. 자격증을 취득하는 것과 현장일은 차이가 있는데,



“어렵고 실수가 많았던 부분들을 생각하면서 나만의 강의 방식을 정립하여 원생들을 열심히 지도하고 있습니다”

Interview

교육생이 아무리 현장경험이 많아도 제 의견을 듣지 않으면 자격증 취득을 못 하시거든요. 이런 경우에는 솔직히 말씀드립니다. 지금 교육받으시는 분이 저보다 전기 분야에서는 선배님이시고 저보다 경험도 많으시고요. 그래서 저는 전기 일을 가르치는 것이 아니라 여러분들이 전기 자격증을 취득하도록 지도하고 가르치는 사람이다. 자격증을 취득하기 위해서는 제가 교육하는 것을 믿고 따라주셔야 한다고요. 제 의견을 듣지 않으시고 시험에 떨어지는 분들을 보면 참 안타깝죠. 그래서 초반에 조금 힘들더라도 교육생들을 위해서 기선을 제압하려고 합니다.”

○○● 100세 시대에 전역 이후의 삶을 설계하라

“직업군인은 타 직종에 비해 굉장히 젊은 나이에 퇴직을 하게 됩니다. 퇴직이 다가오면 퇴직 후 나는 뭘 하지? 하는 걱정과 의문이 항상 들기 마련입니다. 저도 마찬가지로 여러 후배님들과 같은 생각이었습니다. 하지만 본인이 무얼 잘하는지 그리고 무엇이 적성에 맞는 지 잘 판단하시고, 퇴직 전에 미리 공부하고 준비한다면 본인이 원하는 직업을 선택할 수 있으리라 생각합니다. 또한 전역을 앞둔 모든 후배님들에게 국가보훈부의 제대군인지원센터를 추천드립니다. 형식적인 도움이 아니라 교육정보와 취업정보, 교육비 지원과 같은 실질적인 도움을 받을 수 있고 담당 주무관님들과 같이 고민하고 취업을 준비할 수 있습니다. 저 역시 제대군인지원센터 덕분에 교육비를 지원받으며 자격증도 취득할 수 있었고 결과적으로 취업을 하여 만족한 직장생활을 하고 있습니다. 여러분도 많은 도움 받으시길 바랍니다.”



“본인이 무얼 잘하는지 그리고 무엇이 적성에 맞는 지 잘 판단하시고, 퇴직 전에 미리 공부하고 준비한다면 본인이 원하는 직업을 선택할 수 있으리라 생각합니다”

친환경 전동모빌리티 제품으로

건강한 생활을 시작하자

이생학 예비역육군 소령

원하는 일을 하기 위해서 어느 정도의 준비가 필요할까? 자전거 숨을 창업하기 위해 2년 동안 대한민국 자전거길(제주도, 동해안, 낙동강, 섬진강, 한강, 북한강, 남한강, 금강 등)을 완주하여 국토종주 그랜드슬램을 달성한 사나이 있다. 불굴의 사나이 예비역 육군 소령 이성학 씨를 만났다.

글 김현정 사진 권진혁

Bicycle



Lee sunghak

멘티: 자기소개를 부탁드립니다.

멘토: 안녕하세요. 저는 23년간 육군에서 근무하고 2018년 소령으로 전역했습니다. 육군 의정장교로 임관해서 주로 육군 의무부대, 군병원, 군수부대, 사령부급 부대 등에서 근무를 했습니다. 군에서의 보직은 군장병의 건강을 책임지는 의무대장과 참모직책, 군수부대에서는 의무장비 및 의무물자를 관리하는 업무를 하였습니다. 지금은 경기도 광주에서 2020년에 전동모빌리티숍(모던휠)을 창업하여 5년째 운영하고 있습니다.

멘티: 현재 하고 있는 일에 대해서 설명해 주세요.

멘토: 제가 하고 있는 업무는 전기자전거, 전동스쿠터, 킥보드 등 친환경 전동모빌리티 제품에 대한 판매, 수리, 정비교육, 창업컨설팅 등을 하고 있습니다. 전동모빌리티라고 하면 요즘 많이 이용하고 있는 전기자전거, 전동스쿠터, 전동킥보드 등을 말하며 본사에 제품을 발주하여 조립 및 세팅 후 고객분들에게 판매하는 대리점을 운영하고 있습니다.



창업할 때에 제대군인 지원센터에서 상권을 분석해주고 직접 현장까지 방문해서 컨설팅을 진행해주며 가게를 여는 데 큰 도움을 주었습니다.

Electric Mobility

은행 중 고장 난 제품에 대해서는 전기적인 부분과 기계적인 부분에 대해서 수리를 지원하고 있으며, 자전거 교육지도자로서 올림픽공원에 위치한 자전거21(사단법인)에서 주관하는 자전거 정비 강사로 정비교육도 지원하고 있습니다. 또한 서울제대군인지원센터 멘토(전동 분야)로 위촉받아서 이 분야에서 창업을 희망하는 제대군인에 대해서 창업컨설팅도 지원하고 있습니다.

멘티: 지금의 일을 하기까지의 과정이 궁금합니다.

멘토: 저는 전역 후에 자전거에 관련된 일을 해야겠다고 마음먹고 나서 전역하기 5년 전부터 하나씩 준비하기 시작했습니다. 전문적인 기술과 솜을 운영할 수 있는 영업노하우가 필요해서 주말을 이용해서 서울에 있는 자전거정비기술학원을 다니면서 자전거 정비 기술을 배우고 관련 자격증을 취득했습니다. 또한 자전거에 대한 이론적인 기반을 마련하고자 자전거21에서 주관하는 자전거 교육지도자 과정을 수료함으로써 자전거관련 법령, 교육, 안전, 문화 등도 함께 배웠습니다.

이와 함께, 1년여간 자전거 대리점에 취업을 해서 현장에서 다양한 케이스의 정비기술을 배우고 영업노하우도 경험했습니다. 처음에는 일반 자전거수리 창업을 준비했지만 시장상황이 점진적으로 일반자전거에서 전기자전거로 변화하고 있는 것을 감지하게 되었습니다. 그래서 창업 전에 전동모빌리티 관련 창업교육을 3개월간 받고 2020년에 전동모빌리티숍을 창업하게 되었습니다. 창업할 때에 제대군인지원센터에서 상권을 분석해 주고 직접 현장까지 방문해서 컨설팅을 진행해 주며 가게를 여는 데 큰 도움을 주었습니다. 너무 감사하게 생각합니다.

멘티: 창업을 하기 위해 정말 많은 준비를 하셨는데 창업 후 어려운 점은 없었나요?

멘토: 제가 창업을 할 때가 코로나가 한창이던 시기였습니다. 준비를 많이 했어도 그 시기에 창업을 한다는 것은 쉽지 않은 결심이었습니다. 세무서에 창업을 신고하러 갔는데 폐업하려는 사람들만 있지 창업하려는 사람은 저밖에 없었어요. 돈 벌 거라고는 생각도 못하고 일단 창업을 했는데 정말 장사가 잘 났습니다. 헬스장 같이 실내 운동하는 곳이나 다른 사람과 같이해야 하는 운동 쪽은 전부 힘들었는데 자전거는 혼자서 즐길 수 있으니까 오히려 자전거 붐이 일어났죠. 큰 욕심 안 부려서 그런지 창업하고 나서 큰 어려움은 없었던 것 같습니다.

멘티: 지금 하시는 일의 장단점은 어떤 게 있나요?

멘토: 장점이라고 하면 누구의 눈치도 보지 않고 내가 원하는 대로 자유롭게 할 수 있다는 것 같습니다. 출근할 때도 부담 없이 편안하게 출근하고 업무도 다른 부서 인원과 협조 등의 복잡한 처리과정 없이 오직 나의 뜻대로 손님과 나와의 관계만 잘 처리하면 되는 것이기에 큰 업무 부담이 없고 딱딱한 조직문화를 따라가야 하는 불편함도 필요 없으니까요. 단점이라면 모든 것을 본인이 처리(매출관리, 세무처리, 결산, 청소 등) 해야 하고 군이라는 조직처럼 나의 과오를 방어해 줄 큰 울타리가 없다는 것이 조금 아쉽기는 하네요.

멘티: 멘토님과 같은 일을 하기 위해서는 무엇을 준비해야 하나요?

멘토: 전동모빌리티는 자동차와 같이 도로로 주행을 해야 하는 제품이기에 안전이 무엇보다 중요합니다. 또한 모든 전동모빌리티 제품에는 위험물질인 리튬배터리가 장착되어 있기 때문에 수리 시에도 전기적인 부분에도 꼼꼼하고 완벽하게 수리가 가능해야 합니다. 그렇지 않으면 도로주행 시에 기계적인 고장으로 큰 사고를 당할 수도 있고 배터리 등 전기적인 부분에 결함이 있는 경우에는 화재 등 큰 사고로 이어질 수 있습니다. 전동모빌리티숍을 운영하기 위해서는 기본적으로 기계적인 원리를 이해하고 배터리나 전기적인 지식을 갖추고 있어야 안전하게 제품을 고객분들에게 판매하고 수리를 할 수 있습니다. 이와 관련된 자격증은 자전거정비사, 전동모빌리티정비사, 자전거 교육지도자 자격증 등이 있습니다.

멘티: 멘토님과 같은 업종을 후배들에게 추천하시나요?

멘토: 제2의 인생으로 자신이 좋아하고 오랫동안 할 수 있는 길을 원하고 자전거를 좋아하고 기계적인 부분과 전기적인 부분의 이해도가 있으시다면 한 번 도전해 보길 권장합니다. 초기 자본금이 많이 들어가지 않고 향후 전동시장은 점차 증가하는 추세가 될 것이고 실버시대와 연계해서 어르신들을 위한 전동차량 분야의 수요도 증가할 것으로 판단되어 미래 시장전망이 밝을 것이라 판단이 되고 어느 정도 자리를 잡으면 지역사회에서 재미있고 보람되게 솜을 운영할 수 있을 것 같습니다. ☺



내 역경 극복의 토대가 된 용기와 노력 그리고 도전

2024년 제대군인 취·창업 성공 후기 공모전 우수상(요약본)

이성희 예비역 육군 대위

2001년 21세기의 첫 번째 해이며, 새로운 밀레니엄이 시작되는 해에 나는 대학교에 입학하였다. 1년간은 활기차고 자유로운 대학교 환경에 선후배, 동기들과 아무 걱정 없이 생활했다. 하지만 대한민국 남자라면 꼭 한번은 거쳐야 할 군대로 인하여 곧 깊은 불안과 초조함에 떨어야 했다. 그러다 이왕이면 병사가 아닌 간부, 특히 장교로 군 생활을 하는 것이 어떨까 생각하다가 학사장교를 알게 되었다. 어려운 집안 사정으로 아르바이트로 등록금을 벌며 힘들게 면접 준비를 하고, 체력검정에 대비하여 운동을 열심히 하여 합격하게 되었다. 3사관학교에서 한창 더위지기 시작하는 6월부터 10월까지 군사훈련을 받고, 대전 자운대 종합군수학교에서 OBC 교육을 받았다. 이 시기에 사회에서는 제2의 IMF라며 경제도 힘들어지고 실업률이 한창 오르고 있어서 나는 교관님의 권유로 장기복무를 생각하게 되었다.

OBC 교육 간 교육장교 임무를 수행하면서 각 과목마다 발표 및 시험에 최선을 다했다. 그 노력의 결실로 나는 최종 4등을 차지하여 교육 수료식 날 단상에 올라 상장과 부상을 받는 영광을 안을 수 있었고, 장기복무를 신청하여 당연히 합격하였다. 이후 소대장을 수행하고 OAC 교육 후 우리나라 제일 북쪽 22사단에서 중대장 임무를 수행했다. 중대장은 소대장 업무와는 많은 부분이 다르고 어려웠다. 모든 업무는 더 정확하고 섬세해야 했고 그에 따른 책임도 컸다. 그래서 중대장이라는 직위에 맞게 행동해야 한다는 마음가짐 때문이었는지 한시라도 빨리 업무를 파악하기 위해 야근도 많이 했고, 중대원들과 많은 시간을 보내기도 했다. 하지만 중대장 임무수행 후 12사단, 28사단 등 전방 사단만 돌아다니며 복무하고, 소령으로 진급을 위해 5차례나 노력했지만 실패하여 결국 전역을 준비하게 되었다.

15년. 짧지 않은 군 복무를 마치고 사회생활을 시작하러니 처음에는 앞으로의 나와 내 가족의 생활이 막막하다고 생각했지만, 한편으로는 군인으로서 어떠한 임무를 부여받더라도 완수해 왔었기에 무슨 일을 하더라도 잘 할 수 있을 것 같다는 자신감도 있었다. 그러나 아무런 준비가 되어있지 않았던 내게 사회는 냉정했다. 30여 군데

가 넘는 회사에 지원해 겨우 주야 교대로 12시간씩 근무하는 비닐 공장에 취업하게 되었으나 이 회사는 나에게 맞지 않는 곳이었다. 군 복무 간 철야 훈련 경험이 많았기 때문에 주야 교대 근무도 괜찮을거라 생각했으나 실질적인 공장 업무는 굉장히 몸에 무리가 가는 힘든 작업이었다. 매일 20kg 이상 되는 비닐 재료를 200포대 이상 내 힘으로 들어 기계에 부어야 했고, 50kg이 넘게 만들어진 비닐을 50m 이상 이동 후 창고에 쌓는 작업이 지속되었다. 점점 몸이 상해가는 것을 느끼고 진통제를 먹고 파스를 붙여가며 생활하였다. 그 무렵 계속 내가 이 회사에서 견딜 수 있을까 하는 생각이 들었지만, 아내와 뱃속에 쌍둥이를 생각하며 군 간부 생활을 통해서 얻은 책임감, 그리고 포기하지 않는 근성으로 이겨내자고 다짐하였다.

그러나 그러한 다짐도 잠시, 청천벽력 같은 소식을 듣고 일하던 것을 멈추게 되었다. 어렵게 타지에서 일하고 있는 나에게서는 말하지 않으려고 했지만, 동생의 전화로 듣게 된 어머니의 신장병 진단. 어머니가 갑작스럽게 쓰러지셔서 응급실로 실려 가셨다는 것이다. 당장 수술하지 않거나 신장이식을 하지 않으면 생명이 위험해질 수 있다고 하였다. 너무도 충격적이었다. 그 소식을 듣고 어린아이처럼 엉엉 울었다. 어머니는 나에게 상처로 남아있기 때문에 더욱 가슴이 아팠다. 어릴 적 아버지의 가정폭력으로부터 견뎌내시며, 몸과 마음을 다해 나와 여동생을 안아주고 돌봐주시는 따뜻하고도 아픈 존재였다. 닥쳐온 현실을 믿을 수 없었던 나는 내 신장을 이식할 수 있는지 확인해 보았으나 불가하다는 결과가 나왔고, 다른 가족들도 마찬가지였다. 내가 할 수 있는 것은 어머니 곁에 같이 있어 주면서 빨리 나아지시기를 기도하는 것 말고는 없었다. 하지만 시간이 지남에 따라 어머니의 모습은 점점 더 아위어 갈 뿐이었다. 4시간이 넘는 수술과 1주일에 3~4번 신장투석을 하셨다. 신장투석 간 너무 고통스러운 표정이 어머니 얼굴에 그대로 나타나 보였다. 점점 살이 빠지고 안색이 나빠졌으며 이후에는 말하기도 힘들 정도로 몸이 안 좋아지셨다. 어쩔 수 없이 나는 다니던 비닐공장을 그만두고 어머니 병간호에 힘썼다.

그로부터 4달 뒤, 아픔은 한꺼번에 찾아온다고 했던가. 아내가 임신 7개월 만에 쌍둥이 중 첫째 아이의 양수가 터지는 상황이 발생했다. 집 근처의 산부인과에선 조치할 수 없어 큰 대학병원으로 옮겨 입원하였다. 상태를 확인한 의사는 바로 제왕절개로 두 아이 모두 꺼내야 아내와 아이들 모두 살릴 가능성이 있다고 했고, 어쩔 수 없이 보통 신생아 몸무게의 절반도 안 되는 1.2kg의 아이들을 품에 안았다. 오히려 양수가 터졌던 첫째 아이보다 둘째 아이가 태어난 후 숨을 쉬지 않았으나 다행스럽게도 심폐소생술로 간신히 살아났다. 이후 두 아이는 신생아 중환자실 인큐베이터에서 3개월간 지내게 되었다. 이렇게 아이들에게 신경 쓰는 동안 어머니의 병세는



더 악화되고 있었고, 나는 신장 이식자가 나타나 주기를 간절히 빌고 또 빌며 약해져 가고 있었다.

그렇게 1달 정도 지났을 무렵 기적이 찾아왔다. 어머니께 이식이 가능한 신장 기증자를 찾았다는 것이다. 이후 수술은 성공적으로 잘 이루어졌고 정말 하늘에 감사하였다. 또한, 어머니의 건강을 간절히 원하여 이루어졌듯 내 미래도 다시 한번 열심히 준비하고 간절히 바라다보면 화창한 봄날이 이루어질 수 있다고 느끼게 되는 순간이었다. 이런 생각을 가지고 다른 직장을 알아보던 중 우연히 경력 채용 군무원 모집을 알게 되어 15년의 군 복무 경험을 살려 5급 군무원에 지원하였다. 아내에게 군무원 시험을 준비하겠다고 하고 1년 정도만 고생해 달라고 부탁했다.

내가 치러야 하는 시험과목은 행정법, 경영학 2가지였는데 특히, 행정법이 사회의 행정고시 수준으로 생전 처음 보거나 외워야 할 법규정과 판례가 너무 많았고 책은 상상외로 엄청 두꺼웠다. 그러나 더는 물러설 곳이 없었기에 마음을 다잡고 공부를 시작했다. 하루 10시간을 도서관에서 보냈고 집에 와서도 새벽 2시까지 공부했다. 처음엔 용어를 몰라 무조건 외우다 보니 금방 잊어버리고 진도도 나가지 않았지만, 학원도 다니고 인터넷 강의도 신청하여 조금씩 속도를 낼 수 있었다. 그리고 시험 당일, 떨리는 마음을 가다듬고 시험지를 받아들었다. 그동안 고생하며 준비해 온 시간을 생각하며 시험에 집중하고 열심히 풀었다. 그렇게 시험은 끝이 났고 한 달 뒤 결과는 불합격.

그렇게 1년 사이에 많은 어려움과 실패를 맞본 나는 사회생활에 너무 자신이 없어졌다. 군무원을 다시 준비해야 하는지, 다른 직장을 두드려봐야 하는지 고민도 많이 했다. 그때 너는 지금까지 잘 해왔으니 조금 더 노력하면 잘 될거라는 어머니의 말씀과 자신이 더 뒤에서 도와줄 테니 힘을 내라는 아내와 많은 지인들의 응원으로 다시 마음을 가다듬고 용기를 내기 시작했다. 먼저 내가 입사할 수 있는 직장이 무엇이 있는지 책, 인터넷 등을 통해 확인하였고, 닭고기 가공공장, 동물 사료공장, 약품회사 등 여러 회사에 서류를 넣고 면접도 보았다. 그중에서 가족 폐기물을 재활용하는 환경보전 회사에 합격하였고 바로 업무에 뛰어들었다.

가족 폐기물은 소, 돼지, 닭 등의 배설물 처리 과정에서 생겨난 침전물과 여기에 톱밥과 미생물 등을 첨가해 발효시켜 퇴비로 생산하는 것이었다. 하지만 환경보전 기업의 조직사회에 대한 이해, 폐기물을 재활용하여 퇴비로 생산하는 기계에 대한 경험이 없는 상황에서 입사한 회사는 너무도 생소하고 이질적으로 느껴졌다. 대학 시절 식당, 마트 등 여러 가지 아르바이트를 하며 사회생활을 키웠다고 생각했지만, 군대에서의 15년이라는 생활 때문인지 사회 조직에도 융화되지 못하고 업무에도 집중하지 못했다. 나는 그때마다 다시 한번 마음을 가다듬고 어떻게 노력하면 회사에 적응하고 인정을 받을 수 있을지 생각해 보았다.

먼저 가족 폐기물이 어떤 원리와 과정을 통해 퇴비로 재생산되는지 알아보기로 했다. 폐기물 재활용 관련 자격증인 환경기능사를 회사 일과 종료 후 혼자 남아 공부하여 취득하였고, 가족 폐기물에 어떤 재료가 얼마큼이 첨가되는지, 또한 어떻게 포장하여 생산되는지 남들보다 1시간 먼저 출근하고 1시간 늦게 퇴근하며 확인하고 기계 조작법을 익혔다. 그리고 지금까지의 내가 경험해 보지 못한 상사들의 무시와 각종 갑질, 그리고 인격 모독 등의 수치심을 어떤 방법으로 이겨낼 수 있을까 고민하다가 군 복무 시절 지휘관의 지시는 거스를 수 없는 명령이라 여기고 부대를 위해서라면 어떤 임무라도 마다하지 않고 수행했던 내 모습을 떠올리며 상사들이 지휘관이라 생각하고 상사가 부탁하는 사소한 일부터 어려운 일까지 완벽하고 깔끔하게 소화해 나갔다.

그렇게 나는 회사에서 조금씩 인정을 받았고, 10억이 넘는 사업을 성공시키는 등 이제는 회사에 없어서는 안 될 존재로 자리 잡고 있다. 또한, 새로운 터전으로 자리 잡은 이후에도 군대와와의 인연은 계속 이어지고 있다. 2년째 비상근 예비군 간부로 선발되어 동원사단의 군수지원대대 지원과장으로서 연간 15일 이상의 군 복무를 수행 중으로 지금 속한 군 조직에 내 능력이 조금이라도 도움 줄 수 있기를 바라고 있다. 또한, 현역 시절 이루지 못한 진급을 예비역 간부로서 하게 되어 이제는 전시에 대위가 아닌 소령으로서 임무를 수행할 준비를 하고 있다.

현재 전역을 앞두고 전역을 한 선후배, 동기들은 차후 사회생활에 대한 걱정과 두려움이 많이 있을 것이다. 나처럼 인생의 전환점마다 힘들고 어려웠던 난관들을 맞이하고 있을 수도 있다. 하지만 간절하게 바라고 끊임없는 노력과 도전으로 슬기롭게 이겨낸다면 군 생활보다 더욱 밝은 미래가 자신을 기다리고 있다는 것을 잊지 말아야 한다. 대부분 포기하거나 시도조차 하지 않기 때문에 기회를 스스로 놓치는 것이다. 마음만 먹으면 무엇이든 할 수 있고, 군 생활 때 진심으로 최선을 다했다면 사회에서 약해지지 않고 강해진 모습으로 나올 수 있게 될 것이다. 목표를 정하고 기회가 오면 바로 잡을 수 있도록 항상 준비하고 도전했으면 좋겠다. 어쩔 수 없이 전역해야 하는 상황이 되어도 아무리 힘들더라도 가족에게는 떳떳하고 당당한 가정의 모습을 잃지 말라고 당부하고 싶다. 당신을 바라보는 부모님과 아내, 아이들이 내 모습을 보고 희망을 가질 수 있도록 해야 한다. 아무리 취업하기 힘든 상황이라도 어려운 관문을 뚫고 취업에 성공한 사람들이 있다. 새로운 환경에서 살아남기 위해 '간절히 원하고 준비하여 노력하고, 도전하여 열심히 취업의 문을 두드린 사람들' 일 것이다. 여러분들도 이처럼 바라는 곳의 취업에 성공하는 사람이 꼭 되었으면 좋겠다. ☺

※ 본 수기는 개인의 경험으로 정부 정책과 다를 수 있습니다.
※ 본 수기는 지면 관계상 내용이 다소 요약되었습니다.

최고의 보안경비 서비스를 제공하는 한국가스공사의 자회사 코가스보안관리

코가스보안관리(주)는 한국가스공사의 사옥 및 시설의 안정적 운영을 위해서 특수경비직종에 종사 중인 용역근로자의 정규직화와 업무 전문성, 책임성 강화를 목적으로 설립된 한국가스공사의 자회사다.

글 김현정 사진 권진혁



정철수 대표



김장식 팀장



방정현 대원



소병준 대원



코가스 보안관리

‘코가스 보안관리’는 조금은 낯선 이름인데 회사소개를 부탁합니다.

○ 정철수 대표 _____ 저희 회사는 한국가스공사 자회사로 한국가스공사와 관련된 국가 중요시설을 방호하는 업무를 맡고 있으며 이를 수행하는 특수경비 직종 근로자의 처우개선을 통해 책임감을 강화할 목적으로 기존에 용역신분으로 근무하시던 분들을 전원 정규직으로 전환하였습니다. 이를 통해 고용안정과 업무의 전문성을 제고하고 공공기관 자회사의 모범이 되기 위해 회사와 근로자 모두가 함께 달려가고 있습니다. 국가 중요시설의 방호와 경비를 책임지는 만큼 통합방호에 대한 이해와 경험, 또 국가 중요시설을 방어한다는 사명감을 가진 많은 제대군인들이 근무 중에 있습니다. 더욱 우수한 제대군인을 채용하기 위해 임직원 모두가 관심을 가지고 힘쓰겠습니다.

어떠한 계기로 제대군인을 채용하게 되었으며 채용 후 느낀 장단점이 있나요?

○ 정철수 대표 _____ 한국가스공사 시설의 특수경비는 24시간 운영됩니다. 직업의 이해도 및 사명감이 없다면 힘든 직업입니다. 또한 조직으로 움직이고 평가받는 만큼 지시에 대한 정확한 이해도와 실천력 그리고 높은 수준의 통찰력과 대응 능력이 필요한 우수한 인재들이 배치되어야 합니다. 이러한 까다로운 조건이 채용 기준이 되다 보니 국가를 위해 헌신한 제대군인들이 더욱 절실히 필요합니다. 장교라든지 부사관 출신들을 보면 업무에 대한 충성도가 뛰어납니다. 그리고 군이라는 곳은 전우애가 바탕이 되어 있어서 그런지 다른 직원들과 단합도 잘되고 타인에 대한 배려도 몸에 배어 있는 것 같아요. 덕분에 제대군인들이 속한 조직은 타 조직보다 훨씬 잘 돌아가고 있습니다.

제대군인지원센터 취·창업 지원 절차(방법)

제대군인지원센터(전국 10개) 지원 조직

- **취업상담팀** 진로 목표 설정, 취업상담 및 정보제공, 해외취업(서울) 등
- **교육행정팀** 위탁교육, 직업능력개발교육비, 전직지원금 등
- **창업지원팀(서울)** 상담 및 정보제공, 창업보육실 운영, 귀농·귀촌 등
- **기업협력팀** 일자리발굴, 정보제공 및 채용추천, 구인구직행사 등

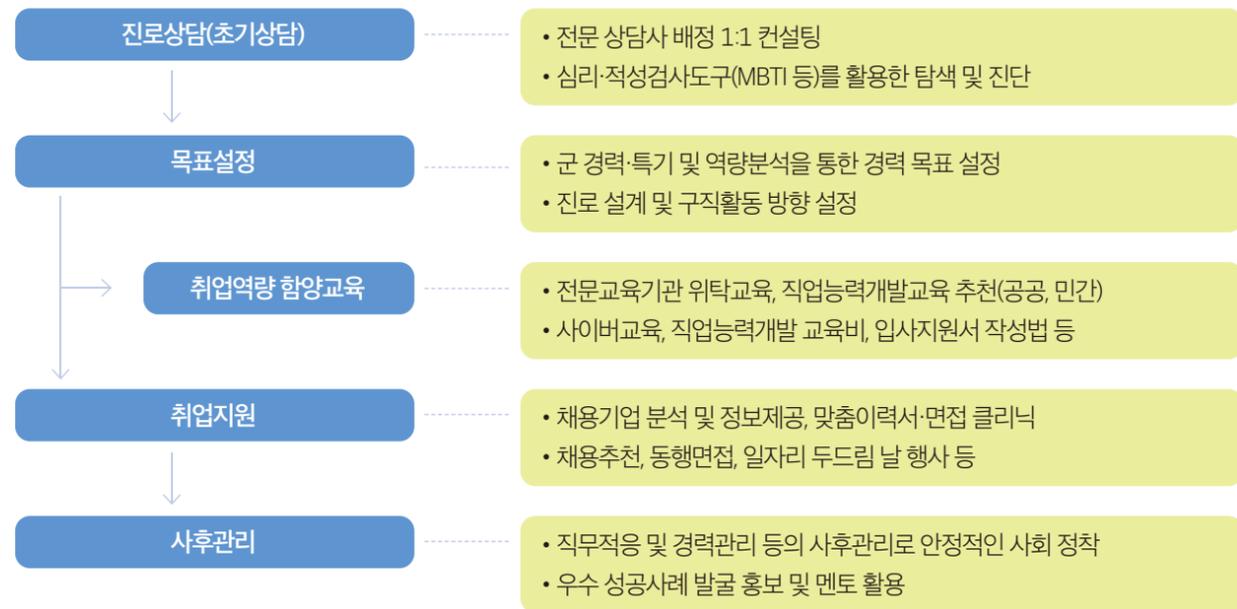


1:1 맞춤형 취·창업 컨설팅

- 국가보훈부 제대군인지원센터에 회원가입과 전직지원 신청을 등록한 **제대군인**에게 1:1 전담상담사 배정
- 군에서의 직무 경험과 강점 등을 분석하여 제대군인의 **진로 목표를 고려한 맞춤형 취·창업 지원**



취업지원(전직 컨설팅) 절차



창업지원 방법

- | | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 창업워크숍 | <ul style="list-style-type: none"> • 기초 및 심화워크숍(지역별 순회), 창업희망자 교육 및 상담 • 자문위원 및 멘토 특강, 제대군인에 적합한 업종 소개 및 상담 |
| 자문위원단 운영 | <ul style="list-style-type: none"> • 취업 또는 창업과 관련된 전문분야의 정보 및 자료 제공 • 전문지식을 필요로 하는 개별 민원사안에 대한 상담 |
| 창업보육실 지원 | <ul style="list-style-type: none"> • 예비·초기 창업자에게 창업준비공간 제공(6개월, 재심의 후 최장 1년) • 사업화·경영·행정 등에 대한 컨설팅 |
| 주요 창업지원 행사 | <ul style="list-style-type: none"> • 창업아이템 경진대회 예선-본선 단계 아이템 심의 및 포상(8월~10월) • 생생창업탐방 업종에 따른 상권·입지 분석 소개, 행정절차 상담 및 체험 • 귀농·귀촌 체험 제대군인과 가족이 함께 귀농정책을 안내받고 농가 직접 방문 체험 |

장기복무 제대군인(자녀) 수업료 보조

- **본인(50% 보조)** 대학(전문대학 포함) 또는 이에 준하는 학교에 전역한 날로부터 3년 이내에 입학·복학한 자에 한함
*교육을 받으려고 하는 수준 이상의 학력을 가지고 있는 경우 제외
*평생교육시설 및 학점인정 교육훈련기관 제외
- **자녀(전액 보조)** 소득 인정액이 국가보훈부 장관이 고시한 기준금액 대비 100% 이하인 제대군인의 자녀

제대군인지원센터 상담 문의

- **대표번호** 1666-9279(군인친구)
- **웹사이트** www.vnet.go.kr
- **검색창**



교통사고로부터 나를 지키는 ‘나만의 사이렌’ — 마이렌

MYREN

교통사고 사망자 수는 매년 감소하고 있지만, 여전히 2,500여 명이 매년 교통사고로 목숨을 잃는다. 꼭 큰 사고가 아니더라도 갑자기 일어나는 교통사고는 작은 접촉 사고조차 당황스럽기 마련이다. 그런 교통사고로부터 운전자를 지켜줄 솔루션을 개발하는 기업이 바로 마이렌이다.

글 이재경 사진 마이렌 제공



교통사고 경험 후 사고에 대응할 자동화 솔루션을 구상하다

2018년, 최은홍 대표는 마이렌의 문을 열고 자동차 안전 삼각대와 모바일리티 사고 신고 솔루션을 개발했다. 교통사고를 경험해 본 후, 자동차 사고라는 긴급한 상황 속 당황한 운전자 대신 자동화된 시스템이 삼각대 설치와 신고를 대신해 주면 대응이 쉬워지겠다는 발상에서 출발한 것이다. 그렇게 개발된 마이렌의 삼각대는 차량 운전석 좌측 하단에 보관해 두었다가 간단하게 차량 상단에 부착할 수 있는 형태여서 처음 사용하는 사람에게도 간편하다. 기존에 차량용 삼각대를 설치하는 과정에서 2차 사고가 자주 발생하던 문제를 개선할 솔루션이다.

소프트웨어로는 사고났슈와 세이프카 서비스를 개발했다. 최 대표는 사용자가 필요로 하는 것들에 대한 아이디어를 실제로 구현하는 일에 보람을 느껴 항상 가능과 불가능을 따지기보다는 어떻게 하면 아이디어를 기술로 구현할 수 있을지 고민하고 그것을 비즈니스로 연결할 방법을 고안한다. 사고났슈 앱에 탑재된 2차 교통사고 예방법, 부상자 구호 방법 등 세심한 안내에서도 사용자를 생각하는 마이렌의 방향이 느껴진다.

사고났슈? 교통사고 자동 감지, 마이렌만 믿으슈!

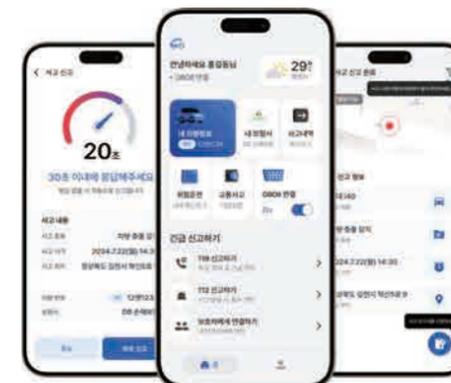
마이렌의 서비스를 조금 더 자세히 살펴보자. 먼저 사고났슈 앱은 휴대폰에 다운로드하고 가입만 하면 간편하게 이용 가능하다. 사고났슈 앱 이용자에게 교통사고가 발생하면 스마트폰에 내장된 가속도 센서와 GPS 센서 데이터를 통해 사고를 정밀하게 감지한다. 그리고 사고 감지로부터 30초 이내에 응답하지 않으면 등록된 보호자와 보험사에 신고하여 교통사고 처리 시간을 획기적으로 줄이고 교통사고의 골든 타임 내에 사고자를 구조할 수 있게 돕는다. 이도 간략하게 정돈되어 있어 초보 운전자들도 당황하지 않고 유용하게 사용할 수 있다.

사고났슈는 단순 솔루션 제공으로 그친 것이 아니라 한국자동차연구원 차량 충돌 테스트를 진행하여 작동 검증도 마친 믿음직한 서비스다. 이용자의 상황에 맞게 자동차, 오토바이, 자전거, 킥보드, 버스, 보행자, 휠체어 7종으로 모드를 선택할 수도 있다. 사고났슈는 차량사고 위치, 각도, 날씨, 충돌센서 데이터, 차량 데이터 등을 종합하여 활용하고 응급 구조기관으로 신고를 연계할 수 있도록 발전할 예정이다.

운전자의 안전을 1등으로 생각하는 세이프카

세이프카 서비스도 주목할 만하다. 운전자의 안전을 위해 차량 사고 감지, 충돌 감지, 위험 운전 실시간 알림 및 신고 기능을 수행한다. 차량 OBD(On-Board Diagnostics, 차량진단모듈) 장치에 연동하여 충돌 및 사고를 감지하도록 해서 정확도를 높였다. OBD로 충돌이나 사고가 감지되면 세이프카가 감지 전 5초부터 감지 후 1초까지의 데이터로 사고 보고서를 생성해 주며, 카카오톡으로 보고서를 쉽게 전달받는 기능도 새롭게 업데이트되어 더욱 편리해졌다.

이렇게 생성된 보고서를 어디에 사용하는 것일까. 교통사고나 긴급상황이 발생하면 다양한 증빙자료가 필요해지는 경우가 있다. 이때 세이프카의 사고 보고서는 증빙자료로 유용하다. 믿을 수 있는 서비스 제공을 위해 마이렌은 해외 기업과 협력하여 사고 감지 시스템과 플랫폼을 개발하고 지속적인 글로벌 실증도 진행하고 있다. 참신하고 유용한 아이디어를 현실로 가져와 더 많은 사람의 안전을 책임지고자 하는 마이렌의 발걸음은 계속되는 중이다.



마이렌의 스마트 안전 솔루션, 글로벌 시장을 향하여

2024년까지 이어진 마이렌의 행보는 경쾌하다. 올해는 미국 라스베이거스의 CES(Consumer Electronics Show, 소비자 가전 전시회)에 출품해 세계 유명 회사들의 관심이 마이렌에 모였다. what3words와는 기술 실증 파트너십을 체결하기도 했다. 이후 MWC 및 IFA 전시회에도 출품하여 해외 기업과 기술 협력 성과를 도출했다.

또한, 2024 스마트시티 우수기업에서 안전 부문 국토교통부 장관상을 수상했으며 KOTRA에서 진행한 수출상담회와 IR(Investor Relations, 기업활동) 참여 경험을 토대로 미국 투자 유치도 목표로 두고 있다. 미국, 독일 현지 지사 설립도 준비 중이다. 현재 마이렌은 기업 간 거래인 B2B 사업을 중심으로 두고 있으나, 앞으로 모바일리티 면에서는 물론이고 일반 시민과 사회적 약자 등 다양한 분야의 안전 솔루션을 개발할 수 있도록 더욱 글로벌하게 나아갈 것이다.



사진 출처 CJ ENM

영화 <마이 리틀 히어로>로 알아보는

신중년 경력형 일자리 사업

정리 편집실
자료 고용노동부

우리나라의 고령화가 지속되고 있는 가운데 신중년의 경험과 전문성이 다시금 주목받고 있다. '신중년 경력형 일자리사업'은 신중년들이 오랜 경력을 살려 사회와 경제에 기여할 수 있도록 맞춤형 일자리를 지원하는 사업이다. 그간 쌓아온 전문성을 발휘하고, 현장 중심의 역할을 수행하며 실질적인 성취감을 느낄 수 있는 기회를 얻게 된다.

중년의 재발견,
경험을 사회로 잇다



경험이 자산이 되는 두 번째 챕터

허세와 속물근성으로 가득 찬 음악감독 유일한(김래원)은 한때 주목받던 뮤지컬 감독이었으나 대형 프로젝트가 실패한 이후 사람들의 기억에서 잊혔다. 불혹의 나이에 접어든 유일한은 아무도 찾은 이 없이 아동뮤지컬을 전전하며 재기를 꿈꾸고 있다. 그러던 중 그에게 브로드웨이에 진출할 수 있는 기회가 찾아온다. 바로 뮤지컬 오디션 프로그램! 블라인드 오디션에 아역 배우와 팀을 이뤄 참가하게 된 유일한은 천상의 목소리를 가진 파트너 영광(지대한)과 함께한다. 하지만 노래 실력을 제외하고는 다른 배우들에 비해 부족한 영광이 마음에 들지 않는 유일한. 정조 역할을 위한 오디션에 맞지 않는 영광의 외모조차 못마땅해 우승을 위해 일방적 트레이닝을 시킨다. "될 때까지!" 하지만 포기하지 않는 영광과 함께하며 유일한은 영광에게도 절실한 이 유가 있음을 깨닫는다. 소통 불가, 희망 제로, 허세 가득 유일한은 파트너 영광과 함께 우승 확률 1%의 브로드웨이 무대에 설 수 있을까?

Q. 신중년 경력형 일자리 사업이란?

신중년 경력형 일자리 사업은 만 50세에서 65세 사이의 신중년 세대가 그동안 쌓아온 경력과 전문성을 바탕으로 새로운 일자리에서 활약할 수 있도록 돕는 사업이다. 은퇴 이후에도 생산적인 사회 구성원으로 남아 경제적 안정을 꾀하며 지역사회에 기여할 수 있는 기회를 제공하는 것을 목적으로 한다. 공공기관이나 민간기업과의 협업을 통해 신중년이 자신에게 맞는 직무에서 일할 수 있도록 다양한 일자리와 직무를 마련하는데, 특히 신중년이 쌓아온 풍부한 경험과 노하우가 활용될 수 있는 사회복지, 상담, 환경 관리, 교육 분야 등이 주요 대상이 된다. 구체적으로, 경력형 일자리는 신중년의 전문성을 필요로 하는 자리로 구성되어 있어, 단순 일자리가 아닌 가치 있는 역할을 수행할 수 있는 기회를 제공한다. 이를 통해 신중년은 경제적으로 자립할 수 있을 뿐 아니라 삶의 만족도와 성취감을 느낄 수 있으며, 지역사회는 신중년 세대의 기여를 통해 필요한 인재와 노우를 확보하게 된다. 나아가 신중년 경력형 일자리 사업은 고령화 사회에서 경력을 가진 인력의 역할을 확장하는 중요한 방안으로 평가받고 있으며, 신중년 세대와 사회 모두에게 긍정적 영향을 미치는 선순환 구조를 만들어 가고 있다.

Q. 사업 추진 체계

Step 01 사업참여 안내 및 참여자치단체 선정 (고용노동부)	>	Step 02 운영지침 마련 (고용노동부)	>	Step 03 사업공고 및 참여자 모집 (지방자치단체)
↓				
Step 06 정산 및 최종결과 보고서 작성 (고용노동부, 지방자치단체)	<	Step 05 평가 및 사후관리 (지방자치단체)	<	Step 04 근무 수행 및 급여지급 (참여자, 지방자치단체)

Q. 지원대상

- 만 50세 이상 만 65세 미만 미취업자
- 3년 이상의 경력 또는 국가기술자격의 산업기사 이상 또는 서비스분야 2급 이상 자격증 소지자
 - 참여 제외: 노동시장 재직자, 다른 재정 지원 일자리 사업에 참여하고 있는 사람 등
 - 활동분야: 경영전략, 인사노무, 마케팅홍보, 재무회계금융, 사회서비스, 문화예술, 교육연구, 상담 멘토링 등 13개 분야

Q. 선정기준(운영기관 참여 자격)

- (예비) 사회적기업, 비영리단체, 공공, 행정기관, 사회적 협동조합, 국가 또는 지자체에 등록된 비영리법인 및 단체
- 참여 제외: 영리를 목적으로 하는 기관, 단체, 정치적, 종교적 목적이나 소속 회원의 이익을 목적으로 하는 기관이나 단체

Q. 지원내용

- 최저임금 이상 임금(주휴수당·연차수당 포함), 4대보험 가입
- ※ 자치단체별 세부 사업계획에 따라 근로시간, 임금수준 등은 상이함

문화예술 취향 찾기 프로젝트

미술, 문학, 역사 등 여러 문화예술 카테고리에서 내가 가장 좋아하는 분야는?
 이달에 소개하는 문화예술 채널을 탐험하며 나만의 취향을 발견하는 시간을 가져보자.
 새로운 취향을 찾는 것도 좋고 기존 취향의 발전도 좋다. 그저 가볍게 감상하기도,
 직접 따라해 보는 것도 모두 유효한 이달의 4개의 추천 채널을 만나보자.

• 4채널 4색 문화예술 유튜브 추천 •

01



드로우홀릭

영화배우 로버트 다우니 주니어의 픽! 그가 트위터에 공유해 전 세계로 이슈가 되었던 아이언맨 팬아트 주인공, '드로우홀릭'은 전 세계 구독자를 가진 국내 드로잉 유튜버다. 그는 아이코닉한 게임 캐릭터나 영화 속 등장인물, 국내외 유명인의 얼굴을 파스텔과 색연필, 아크릴 물감 등을 활용해 손그림을 그린다. 작업 시작부터 결과물이 완성되는 과정을 소개하는 영상을 보는 것도 충분히 흥미롭지만, 드로잉 '금손'을 꿈꾸는 이들이라면 직접 따라해 보는 것도 좋을 것이다. 작업 과정을 라이브로 공유하기도 하고 드로잉 강좌 형태의 영상도 있으니 참고하자.

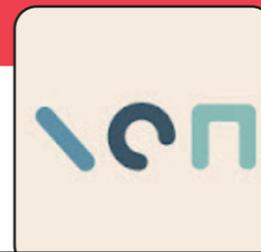
02



국가유산채널

우리의 문화유산과 자연유산, 무형유산 등 소중한 우리 유산에 대한 이야기를 쉽고 재미있게 알고 싶다면 '국가유산채널'에 주목하자. 특히 국가유산 발굴 스토리는 국가 유산에 담긴 비하인드 스토리를 미스터리 형식의 추리 기법으로 제작해 보는 재미를 더한다. 또한 악기장, 목고각정, 꽃신 제작과정, 조선시대 모자 만들기 등의 고유의 문화유산을 ASMR 방식으로 접할 수 있도록 한 콘텐츠나 K팝 스타와 함께 국가 유산을 소개, 발굴, 탐험하는 여정은 이 채널에서만 만날 수 있는 흥미로운 콘텐츠로, 우리의 유산을 친근한 방식으로 즐길 수 있도록 했다.

03



널 위한 문화예술

어렵고 추상적이라고 생각했던 예술을 재미있게 즐기고 싶은 이들을 위한 채널, '널 위한 문화예술'은 얇은 예술적 지식의 갈증을 풀어주며 나만의 프라이빗한 도슨트 역할을 톡톡히 해낸다. 이 채널의 풍부한 문화예술 콘텐츠는 예술적 감각을 일깨워 줄 뿐만 아니라 새로운 영감과 세계관을 발견할 수 있는 기회를 제공할 것이다. 일상에서 쉽게 접할 수 있는 예술 이야기부터 작품에 담긴 작가의 태도나 철학, 가치관 등 깊은 예술적 교류까지, 어제보다 오늘 더 멋진 예술적 감각을 탑재하고픈 이들을 위한 보석 같은 채널이다.

04



책읽기좋은날

지친 하루의 끝, 마음을 편안하게 만드는 책 한권의 여유를 가져보는 것은 어떨까? 오디오북 채널 '책읽기좋은날'은 좋은 취향으로 큐레이션된 책을 간편하게 즐길 수 있는 채널이다. AI 작업이 없는 직접 리뷰로 퀄리티를 높였으며, 실제 목소리로 녹음한 영상은 듣는 이들에게 편안함을 제공한다. 따끈따끈한 신간부터 인문학, 자기계발, 건강정보, 에세이, 인간관계, 동양고전 등 다채로운 분야를 다루고 있어 그때그때 원하는 주제를 골라 즐길 수 있다. 팟캐스트와 쇼츠 영상도 마련되어 있어 바쁜 일상 속 짧은 독서의 묘미를 느끼는 것도 좋을 것이다.





잠잠하지만 강인한 바다의 노동자
잠녀 & 해녀

BACK TO THE JOB

바다는 별다른 장비 없이 아무나 잠수를 도전할 수 있는 공간이 아니다. 그런 바닷속을 드나들며 생계를 꾸렸던 강인한 노동자들이 있다. 바로 과거의 잠녀와, 오늘날의 해녀다. 이들이 어떤 강인함으로 바다를 누비는 것인지 그 역사를 살펴보았다.

전복과 미역을 공납하던 제주 여성들
잠녀



잠녀는 예로부터 존재해 온 여성 나잠어업자다. 1628년 이건의 제주풍토기와 1665년 이익태의 지영록에서 전복과 미역을 따는 잠녀의 이야기가 발견된다. 제주에는 17세기 말까지 '포작'이라는 남성 나잠어업자도 있었으나, 과도한 역과 공납의 부담에 시달리던 포작들이 도주하자 아내인 잠녀들이 18세기 초부터 공납을 전담하면서 잠녀라는 직업이 굳어진 것으로 보인다.

잠녀들은 1년 동안 관에 진상할 미역과 전복을 준비해야 했다. 이를 위해 10미터 깊이 바다를 1분간 무호흡으로 잠수하는 '물질'을 계절에 따라 하루 4~7시간 해서 미역, 소라, 전복 등을 채취했다. '테왁'이라고 부르는 박으로 만든 기구와 그물인 '망시리', 그리고 낫이 잠녀가 주로 사용하던 도구였다. 이 외에 특별한 작업복이나 장비는 없었지만, 덕분에 혼자 힘으로 잠수해 해산물을 채취하고 수면으로 올라오는 일을 반복할 수 있었다.

잠녀들 사이에서도 각자 특징이 달랐다. 특히 자연산 전복은 매우 힘이 세서 잠녀가 빨판에 잡혀 수면 위로 나오지 못하는 사고가 생기는 등 채취에 어려움이 있었다. 따라서 전복을 채취하는 잠녀는 드물었고, 이를 해결하기 위해 미역을 주로 채취하는 잠녀에게 전복 공납을 소량 분담시키는 개선책이 등장하기도 했다. 시간이 흐르며 잠녀의 고역을 덜기 위해 관에서 잠녀가 채취한 전복과 미역을 사들이는 등 관으로부터 점차 변화가 일어났다. 19세기 들어서는 진상과 공납의 부담이 완전히 없어져 잠녀들이 고역에서 해방될 수 있었다.



자부심을 가지고 잠녀의 뒤를 잇다
해녀



사실상 해녀는 잠녀와 크게 다른 직업은 아니다. 오히려 잠녀의 전통을 잇고 있는 사람들을 해녀로 부르다고 할 수 있다. 그러나 현대에 와서는 이들을 둘러싼 환경이 크게 달라지면서, 해녀들은 잠녀와 완전히 같은 형태로 일하지는 않게 되었다. 이번에는 연속선상 위에서 잠녀가 해녀로 불리는 이 시대로 오기까지 어떤 변화가 있었는지를 되짚어 보기로 한다.

우선 걸보기로 나타나는 가장 큰 차이점은 작업복이다. 해녀들은 1930년대에 들어 물적삼이라는 옷을 입기 시작했고 1970년대에는 고무옷이 등장했다. 고무옷은 해녀의 작업 효율을 획기적으로 높였지만, 동시에 계절에 상관없이 물질을 할 수 있게 되고 작업 시간도 증가하면서 안타깝게도 간접적으로 해녀들이 여러 질환에 시달리는 원인이 되기도 했다.

또한 공납을 위해 물질을 하던 조선시대의 잠녀와 다르게 오늘날의 해녀는 자본주의 위에서 일하고 있다는 점도 큰 차이이다. 1895년부터 육지의 업자들이 해녀를 일정 임금으로 고용했다는 기록이 보이며 이즈음 잠녀와 해녀의 역사에서 큰 변화가 있었다. 해녀들은 제주를 떠날 수도, 노동에 대가를 받을 수도 있게 되었다. 일제강점기를 거치며 제주도를 떠난 출가 해녀들이 고난을 겪기도 했으나 해녀들은 해녀공동체를 지키고자 했고, 2016년 유네스코 인류무형문화유산으로 제주해녀문화가 등재되며 더욱 인정받을 수 있었다. 앞으로도 제주해녀를 포함한 전국 각지의 해녀들은 자부심을 가지고 우리의 소중한 문화를 지켜갈 것이다.



일상에 활력을 불어넣는 힐링 목적지

전북 임실

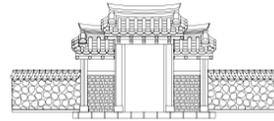
마음에 온기를 더하는 숨은 보석 같은 임실로 여행을 떠나보자.
체험과 자연 속 휴식, 전통문화와 함께하는 의미 있는 순간까지.
임실로의 여정을 더욱 특별하게 만들어 줄 4곳의 목적지를 소개한다.

글 손민정 사진 임실군청, 필봉문화촌 제공





자연 속에서 즐기는 문화 여행,
필봉문화촌



뱃을 닮은 필봉산 아래 자리한 필봉문화촌은 전통과 현대, 자연과 문화를 동시에 경험할 수 있는 이색적인 복합문화공간이다. 이곳은 풍물, 민요, 천연염색, 국악공연 등 다양한 체험과 즐길 거리가 있는 전통문화체험학교의 역할은 물론 임신티봉 농악을 테마로 하는 야간상설공연과 문화관광상설공연을 매주 목, 금, 토요일에 제공해 이색적인 오감만족 여행을 완성할 수 있다. 필봉의 역사를 한눈에 보고 싶다면 필봉문화관의 필봉굿전시관에 들러보자. 문화관 내에는 3천여 권의 도서를 소장하고 있는 필봉작은도서관도 있어 천천히 둘러보며 휴식을 취하기 좋다. 2인부터 단체까지 수용이 가능한 필봉한옥스테이(취락원)는 한옥의 정취가 물씬 풍기는 필봉문화촌의 명소로서 한국 전통 가옥의 멋을 그대로 간직한 공간이다. 이곳에서 1박 2일 동안 유유자적 머물며 조상의 지혜와 슬기를 느끼고 전통문화를 느긋하고 여유롭게 즐기는 것도 추천한다.

☉ 전북 임실군 강진면 강운로 272

신선과 선녀가 머문 곳,
관촌 사선대

관촌 사선대는 예로부터 맑은 물과 아름다운 경치로 신선과 선녀가 내려와 놀았다는 전설이 전해지는 곳이다. 섬진강 상류인 오원천과 병풍처럼 둘러싼 기암절벽이 어우러진 이곳은 자연환경이 빼어나며, 호수에 비친 형형색색의 단풍길은 지나는 이의 발걸음을 붙잡는다. 봄에는 산개나리와 벚꽃, 여름에는 푸르른 신록, 가을에는 붉게 물든 단풍과 낙엽, 겨울에는 하얗게 덮인 눈길이 계절마다 각기 다른 정취를 선사한다.

일제강점기 관촌지역 유지 김승희가 부친을 기리기 위해 세운 운서정은 조선시대 건축 양식과 거대한 목재, 석축이 돋보이며, 사선대의 절경을 한눈에 담을 수 있는 곳이다. 관광지 내 조각공원은 세계 여러 나라와 인근 오거리 미술관에서 제작된 조각품들이 어우러져 색다른 볼거리를 제공하며 청소년 수련원은 천문교실, 로봇교실 등 창의적 체험 프로그램과 숙박시설을 갖추고 있다. 또한, 임실목재문화체험장은 목재의 우수성을 알리고 다양한 체험을 통해 저탄소 녹색성장을 실천하는 공간으로, 자연과 문화, 체험이 조화를 이루는 사선대의 매력을 더한다.

☉ 전북 임실군 관촌면 사선2길 68-7



자연 치즈의 맛과 멋,
임실치즈테마파크



임실치즈테마파크는 국내 유일의 치즈를 테마로 한 체험형 공간으로, 직접 치즈를 만들거나 치즈 요리를 맛보며 치즈의 매력에 푹 빠지는 시간을 가질 수 있다. 그중에서도 임실N치즈체험은 이곳의 대표 웰빙 체험 프로그램으로, 임실치즈가 만들어지는 전 과정을 배우고 점심으로 돈가스를 즐기는 간단한 구성으로 누구나 쉽게 체험할 수 있는 코스다. 치즈에 대한 정보를 얻고 싶다면 임실치즈 문화관에 방문해 보는 것도 추천한다. 치즈를 주제로 한 프로그램 외에도 서바이벌 체험과 공방 체험도 마련되어 있어 개인의 여행 취향에 따라 여행을 선택할 수 있어 더욱 좋다. 또한 임실치즈테마파크는 스위스 아펜젤을 닮은 이국적인 자연 풍광과 유럽풍의 건축물로 구성되어 있어 '인생샷'을 위한 포토 스폿으로도 제격이다. 친절하게 표기된 대표 포토존뿐만 아니라 산책로 곳곳에 설치된 조형물과 아름다운 자연 풍경, 동물 농장과 트릭아트존 등 추억의 사진을 남길 수 있는 곳이 가득하다.

☉ 전북 임실군 성수면 도인2길 50



항일의 역사를 품은 오수면의 랜드마크,
임실 오수망루

임실 오수면의 랜드마크인 오수망루도 놓칠 수 없는 볼거리다. 면소재지 한복판, 임실경찰서 오수지구대 앞마당이라는 일상적 장소에 우뚝 서 있는 오수망루를 만난다면 랜드마크라는 별명이 무색하지 않다고 느낄 것이다. 높이는 12m로 국내에 남아있는 망루 중 가장 높으며 붉은 벽돌로 지어져 멀리서도 눈에 띄는 등대 같은 모습이다.

화재 감시, 비상 상황 및 야간 통행금지 알림 등의 용도로 사용되었기에 망루 위 망대에는 육각 면을 따라 6개의 구멍이나 있고 스피커가 달려 있다.

임실에 오수망루가 지어진 데는 아픈 역사가 있다. 민족주의적 종교인 천도교가 성행했던 임실은 항일 운동 또한 활발했었으므로, 그러한 상황 속에서 조선인을 통제하기 위한 목적으로 1940년 오수망루가 지어지게 된 것이다. 해방 후에도 오수망루는 자리를 지키며 다른 용도로 사용되다가 현재는 근대문화유산으로 지정되어 임실 항일 정신의 간접적 증거로 남아있다. ☎

☉ 전북 임실군 오수면 오수로 146



오늘

기필코 자고 싶은 당신에게

글 서수연 성신여대 심리학과 교수



Q 안녕하세요. 저는 이제 곧 제대를 앞두고 있는 직업 군인입니다. 직업 군인 이외에는 다른 일을 해본 적이 없기 때문에 앞으로의 삶을 생각할 때 막연한 불안감을 느낄 때가 있고, 이런 불안은 특히 자기 전에 각종 잡념의 형식으로 저를 괴롭힙니다. 그러다 보니 자려고 누워도 쉽게 잠들기 어렵고, 어떤 날에는 몇 시간 뒤척이다가 자는 날도 있습니다. 가끔은 밤에 마음이 답답하면 휴대폰에서 영상을 보게 되는데, 숏을 넘기다 보면 몇 시간씩 지나 새벽이나 돼야 잠드는 날도 많습니다. 그런 날이면 아침에 일어나는 것이 힘들고 하루가 멍하게 지나가게 됩니다. 잠을 잘 잘 수 있는 방법이 없을까요?

A 나의 잠 문제는 심각한가?

‘불면증’이라는 단어는 잠을 못 잘 때 쉽게 사용하지만, 과연 내가 전문가의 도움이 필요할 만큼 수면 문제가 심각한지를 파악하는 것이 중요해요. 불면증이라는 수면 장애는 보통 3가지 증상을 동반할 때 사용돼요. 첫 번째, 잠들려는 의도로 침대에 누워서 불을 끈 후, 잠드는 데까지 걸리는 시간이 30분 이상으로 수면 개시의 문제가 있어요. 두 번째, 잠은 우선 들었지만, 한밤중에 깨서 다시 잠드는 데까지 걸리는 시간이 30분을 초과했을 때 생기는 수면 유지의 문제가 있어요. 그리고 마지막으로, 내가 계획했던 기상 시간에 비해 너무 일찍 일어났는데, 다시 잠들지 못하고 하루를 시작해야 하는 조기 증상이 있어요. 예를 들어, 7시에 기상하기로 했는데 4시쯤 깨서 다시 잠들지 못하는 경우가 이런 경우예요. 이런 불면 증상은 생각보다 흔하고, 3명 중 1명은 간헐적으로 잠을 잘 못 잔다고 해요. 그런데 이런 증상만 있다고 무조건 병원으로 달려

가야 하는 것은 아니고, 이런 증상이 일주일에 최소 3번, 그리고 3달 이상 지속이 됐으며, 낮 동안에도 잠 문제로 인해 집중을 잘 못 하거나, 잠 때문에 스트레스 받거나 쉽게 예민해진다면 ‘불면 장애’를 의심해 볼 수 있어요. 이런 경우에는 내 낮과 밤이 잠의 포로가 되어 괴롭다고 느껴질 수 있기 때문에 수면전문가가 있는 병원이나 불면증 치료를 해주는 심리상담소를 방문해서 전문가의 도움을 받을 것을 추천해요.

수면을 예열하자

하루를 바쁘게 지내다 보면, 잡념이 가장 많이 생기는 시간이 밤 시간인 것 같아요. 밤이 되면 몸이 바쁜 것은 적어지고, 머리가 복잡해지는 시간이에요. 그래서 침대에 눕게 되면 갑자기, 살면서 가장 억울했던 일들, 저번 주 했어야 했는데 깜빡한 것들, 내일 해야 할 일 목록화, 그리고 미래에 대한 온갖 파국적인 생각이 쪽 펼쳐지면서 생각이 꼬리에 꼬리를 물며 쉽게 잠들지 못하는 마음 상태가 되어버립니다. 그래서 복잡해



진 머리 때문에 오랫동안 잠을 못 자는 경우가 있어요. 특히 현재 스트레스 받는 일이 있거나, 앞으로 있을 일에 대한 불안을 경험하고 있다면 이런 증상들이 더 두드러지게 나타날 수 있어요.

이런 경우엔, 수면을 충분히 예열해 주는 것이 중요해요. 잠이라는 것은 스위치처럼 껐다가 켤 수 있는 것이 아니에요. 우리의 낮과 밤은 연결되어 있기 때문에 낮에 있었던 일로 영향을 받지 않으려면 어느 정도 낮과 밤을 구분해 주는 마음속의 방파제를 의도적으로 만들어, 하루를 마무리해 주세요. 자기로 계획했던 한 시간 전 쯤에 하루의 긴장을 어느 정도 풀어주며, 목표가 없는 활동을 해보세요. 사람마다 수면을 예열할 때 즐기는 활동은 다양하지만, 어떤 분들은 독서를 하고, 어떤 분은 차를 마시며 차분한 음악을 선호하고, 어떤 분은 명상과 기도를 해요. 이 기회를 통해 본인만의 수면 예열을 할 수 있는 활동을 개발하여, 자기 전에 잠이 나를 찾아올 수 있게 레드 카펫을 잘 깔아주세요.

잠만 자는 침대를 만들자

우리는 태어나는 순간부터 잠자는 방법을 배우게 돼요. 배운다는 것은, 전통적인 의미로 수업을 듣는다는 의미는 아니에요. 신생아 때부터 졸리면 부모는 아이를 침대에 눕히게 됩니다. 태어난 후, 졸리거나 잘 때 침대에 누워있는 횟수가 반복될수록, 우리의 뇌는 “잠 = 침대”라고 각인을 하게 되며, 특별히 졸리지 않아도 잘 자는 사람들은 침대에 들어가면 쉽게 잠들 수 있게 돼요. 그런데 침대에서 잠이 아닌 다른 활동들, 예를 들어 휴대폰 영상 시청, 업무, 독서, 걱정 등을 하게 되면, 우리 뇌에서 “잠 = 침대”라는 공식이 희미해집니다. 그렇기 때문에 잠과 부부관계 이외의 활동은 침대에서 하지 않는 것이 좋아요. 잠만 자는 침대를 만들어, 우리의 뇌는 침대가 잠과만 연결이 된다

는 것을 강하게 인식시켜주는 것이에요.

특히 요즘 휴대폰을 침대에서 보는 분들이 많은데, 자극적인 내용들을 보다 보면 오히려 각성이 되어 잠을 쉽게 이루지 못하는 일이 벌어지기도 해요. 그리고 잠을 자는 침대에서 휴대폰 사용을 반복하다보면 뇌도 침대를 잠뿐만 아니라 휴대폰을 하는 곳이라고 인식하게 될 수 있어요. 그렇기 때문에 휴대폰은 침대가 아닌 곳에서 사용한 후, 침실 밖에 두고 올 것을 추천합니다. 휴대폰 콘텐츠도 너무 자극적인 내용이 아닌, 시작과 끝이 분명한, 약간은 지루한 내용의 영상을 추천드려요. 요즘 영상의 알고리즘들이 너무 똑똑해서 어떻게든 잠을 깨워가며 영상 시청을 연장하는 것을 목표로 하고 있기 때문에 그 무서운 함정에 발을 들여놓지 않는 게 좋겠어요.

잠을 잘 자면 어떤 이점이 있는지 묻는 분들이 있어요. 잠을 잘 자게 되면 우리 몸에서 혜택을 받지 않는 곳은 한 군데도 없어요. 우리의 심장 기능, 혈액순환, 대사 기능, 면역, 정신건강 등 모두 잠만 잘 자도 우리가 지킬 수 있어요. 반면에 잠을 잘 못 자게 되면, 우리의 몸 중 부정적인 영향을 받지 않는 곳도 없어요. 그렇기 때문에 내가 몸과 마음을 위해 해줄 수 있는 가장 좋은 것은, 잠을 잘 자는 것입니다. 경쟁이 치열한 세상에서 잠을 줄여가며 나의 성공을 도모해야 할 것 같지만, 수면을 가치롭게 여길 때 비로소 나의 낮도 편안하고 총명하게 가치 있는 일을 할 수 있다는 점을 기억해 주세요. ☺

글쓴이 소개

국내 1호 수면 심리학자이자 임상심리전문가. 성신여자대학교 심리학과 교수. 저서로 《엄마의 잠 걱정을 잠재우는 책》, 《당신을 위한 수면 큐레이션》 등이 있다.



미상물체의 정체는?!

각색/그림 최승춘
icartoonist@naver.com

2018년 강원도 어느 산골

부팀장님!

발굴 속도가 너무 늦어. 우리 서둘러야 한다.

부팀장님! 여기 좀 보시지 말입니다.

무슨 일이야?

뭐야?

어떻게 생각하십니까?
*왕감자같이 생겼지 말입니다.

글쎄 생긴 건 비슷하긴 한데...

모두 중단하고 *EOD를 불러야 하지 않겠습니까?

야! 김상병! 이번에도 아니면 어떡할 거야?

그게...

헛방...

*왕감자=수류탄의 은어

*EOD=폭발물 처리반

며칠 전

다행히 폭발 가능성은 없습니다. 이번에도 포탄 부속품이었습니다.

매번 이렇게 올라오신다고 힘드시죠? 여기 산이 좀 높습니다.

매번 미안해서 이겨서...

혹시 이제부터는 폭발물로 의심되면 안전하게 경시를 치고 접근을 막아주십시오.

저희가 주기적으로 와서 회수해 가겠...

네! 그렇게 하겠습니다. 수고하셨습니다.

헛!

헛!

EOD



-예비역 육군 중사 임진강-

지구를 생각하는 이달의 기념일

가까워서 익숙해서 더 소중한 산림 12월 11일 국제 산의 날

우리나라는 국토의 60% 이상이 산림으로 이루어져 있다. 주위를 둘러보면 농촌에서도 도시에서도 산을 배경으로 한 풍경을 쉽게 찾아볼 수 있다. 우리에게 너무도 가깝고 익숙한 산림이지만, 일상에 치여 살다 보면 가끔은 그 소중함을 잊고 지내기도 한다.

정리 편집실



1

지속 가능한 산림을 위한 국제 산의 날

그런 우리에게 산림의 소중함을 되새겨줄 기념일이 있다. 매년 12월 11일에 전 세계적으로 기념하고 있는 국제 산의 날이다. 1992년 UN 리우 회의에서 '지속 가능한 산림 개발'에 대한 안건이 채택된 이후 산림 보호에 관한 관심이 점차 높아져, 10년 후인 2002년 UN 총회에서 국제 산의 날을 지정하게 되었다. 우리나라에서도 매년 10월 18일을 산의 날로 지정하고 있으니 일 년에 두 번, 우리 주변 산림의 가치에 대해 다시 생각해 보면 좋을 것이다.

올해 국제 산의 날은 '지속 가능한 미래를 위한 산림 솔루션'을 주제로 한다. 이를 위해 기후에 적응하는 스마트 농업 등 '혁신', 생태계 기반 접근과 같은 '적응력', 산림 자원을 지속 가능하게 하는 '청년의 참여를 솔루션'으로 꼽았으며 관련 캠페인이 진행될 예정이다.



2

산림을 지켜야 우리가 산다!

올가을은 유난히 따뜻했다. 날씨가 겨울로 향하고 있는데도 여전히 초가을에 가까운 날씨가 지속되었다. 전 세계적으로도 지구는 이상기후로 골머리를 앓았다. 3개월간 1,000여 곳에서 발생한 2023년 캐나다 산불, 4,200km² 면적의 화재로 큰 피해를 낳은 2024년 미국 텍사스주 산불 등 대형 산불마저 일상이 되었다. 기후 변화의 결과들이 피부로 와닿기 시작하는 오늘날, 산림은 이산화탄소를 흡수하고 탄소를 저장해 주는 기후 변화의 방파제다.

또한 산림은 수많은 동식물을 품은 생물다양성의 요람이기도 하다. 다양한 생물이 산림에서 살아가고 있으며, 전 세계 약 10억 명 이상의 사람들이 산림에 거주하며 생계를 꾸리고 있어 우리 인간이 살아가는 데에도 산림은 필수다. 이 외에도 지하수와 지표수를 포함한 담수 자원의 대부분이 산림으로부터 오고 있기에, 수자원 확보 면에서도 산림은 중요한 역할을 한다.



3

우리 산림, 지켜주지 못해서 미안해

이렇게 중요한 산림이지만 지금까지 개발에 밀려 그 중요성이 자주 등한시되기도 했다. 우리나라에서는 개발을 거치며 30년간 축구장 약 10만 개 면적의 숲이 사라졌다. 특히 골프장 건설로 인한 산림 훼손 문제가 자주 제기된다. 골프장 하나의 면적은 평균 100만 제곱미터에 달하며 2011년 416곳이었던 전국 골프장이 10여년 사이 100곳 이상 증가하여 그 면적만큼 산림이 훼손되고 자연이 파괴되었다고 볼 수 있다.

산림의 면적 자체는 줄었으나 그나마 다행히도 국립공원이나 그린벨트 지정, 산림청의 다양한 활동 덕분에 산림의 질은 향상되었다고 한다. 1971년부터 도시 근교를 개발제한구역으로 설정한 그린벨트 제도는 산림의 무분별한 개발을 막아 주었다. 그러나 최근 그린벨트 해제가 새로운 이슈로 떠오르면서 산림 파괴 우려가 커지고 있어 사람들의 관심이 필요한 상황이다.



4

산림과 하나 되는 일상으로

우리는 소중한 우리 곁의 산림을 지키기 위해서 어떻게 해야 할까. 먼저 가볍게 산에 관심을 가져 보자. 우리나라에는 이름 없는 아트막한 동네 산부터 유명한 명산까지 다양한 산이 자리하고 있다. 안전에 유의해서 직접 산행이나 가벼운 나들이를 즐기다 보면 산이 우리 일상 속으로 들어온다. 처음이라 어디부터 방문할지 고민이라면 국립공원에서 제공하는 '국립공원 산행정보' 앱을 참고하면 좋다.

산이 익숙해지기 시작했다면, 일상에서 자연보호를 실천하자. 종이와 나무로 만든 제품을 적게 사용하거나 재활용하는 것도 좋고, 카드 명세서 등 정기 발송되는 서류를 우편 대신 이메일로 받아 보는 서비스를 이용하는 것도 소소하게 도움이 된다. 물건을 구매할 땐 '한국산림인증 로고(KFCC)'나 'FSC(Forest Stewardship Council) 인증 마크'가 부착된 제품을 고르면 좋다.

'국립공원'에서 제공하는 '국립공원 산행정보' 앱 설치



구글
플레이스토어



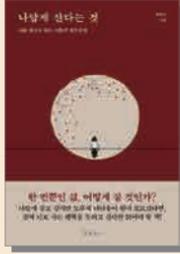
애플
앱스토어



한 해를 멋지게 마무리하고 싶은 이들을 위해!

연말에 읽기 좋은 추천 도서

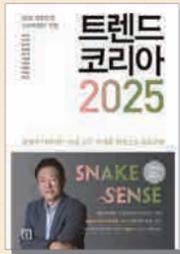
한 해를 돌아보는 시간, 연말이 다가왔다. 뜻깊게 한 해를 마무리하고 새로운 시작을 준비하고자 하는 이들에게 책 한 권이 주는 울림은 특별하다. 여유롭게 마음을 다잡고, 더 나은 내일을 향해 힘차게 나아갈 동기를 얻을 수 있는 추천 도서를 소개한다.



나답게 산다는 것

박은미 | 초록박스

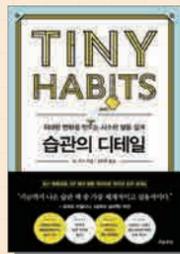
대부분의 사람들은 타인의 시선을 의식하고 눈치를 보느라 나다움을 포기하고, 가짜 나의 모습으로 살아가는 경우가 많다. 저자는 이 책을 통해 '가짜인 나의 모습으로 사는 것이 왜 불행한지, '진짜인 나의 모습으로 사는 것이 왜 행복한지를 사유하게 됨으로써 '진짜 나의 모습으로 사는 행복을 누릴 수 있도록 안내한다.



트렌드 코리아

김난도, 전미영 외 8명 | 미래의창

매년 발간되는 <트렌드 코리아>는 변화의 속도가 빠른 현대 사회에서 예측 가능성을 높여주는 유용한 도구로 자리 잡았다. 잡식성 소비, 취향의 무한 진화, 집단의 경계가 사라지고 개인의 취향이 더욱 뚜렷해지는 '옴니보어' 소비자 등 2025년 대한민국의 소비 트렌드를 전망해 본다.



습관의 디테일

BJ 포그 | 흐름출판

6만 명 이상의 행동 데이터와 최신 행동과학, 뇌과학 연구를 집약해 누구나 실행할 수 있는 단계적이고 체계적인 습관 설계의 법칙을 소개한다. 변화를 꿈꾸지만 방법을 몰라 헤매는 사람들, 좋은 습관을 만들고 나쁜 습관을 없애는 구체적인 방법을 찾고 있는 사람들에게 이 책은 새로운 돌파구가 되어 줄 것이다.

독자퀴즈

QUIZ

2024년 11월호 독자퀴즈 당첨자

만 50세에서 70세 사이의 신중년 세대가 그동안 쌓아온 경력과 전문성을 바탕으로 새로운 일자리에 활약할 수 있도록 돕는 지원 사업은?

- ① 신중년 경력형 일자리 사업 ② K-디지털 트레이닝
- ③ 무료법률구조지원 ④ 해외취업지원

※ 12월 20일까지 정답과 이름, 주소, 연락처를 리:스펙 제대군인 담당자 이메일(seung29@korea.kr)로 보내 주시기거나 웹진(http://vnet-magazine.kr)에서 직접 참여해 주세요. (당첨 결과 문자 통지)

성승혁(전북 전주), 심해란(경기 안양), 이실근(서울 성동), 최숙희(서울 양천), 황혜정(경기 용인)

※ 당첨되신 분께는 감사의 마음을 담아 3만 원 상당 모바일 상품권을 보내 드립니다.
※ 11월호 정답 ③ 근로자 문화예술제

12월 6·25 전쟁영웅

백마고지 사수에 목숨을 바친 용맹한 영웅

대한민국 육군 중위 **이성덕**

1929. 1. 20. ~ 1952. 10. 09.

1952년 10월 국군 제9사단 제30연대 제11중대 소대장으로 강원도 철원의 백마고지 전투에 참여한 이성덕 중위(당시 계급: 소위)는 백마고지 북쪽 전초진지이자 전략적 요충지인 화랑고지에서 수차례 적의 공격을 성공적으로 격퇴했다. 그러나 병력을 증원한 중공군이 재차 공격을 감행했고 소대원들을 지휘하며 고지를 사수하던 중 적의 포탄 파편에 맞아 전사했다.

이성덕 육군 중위 Story

1952년 1월 육군 갑종사관후보생 9기를 거쳐 소위 임관
1952년 12월 을지무공훈장, 1954년 12월 화랑무공훈장 추서
1959년 11월 국립서울현충원 안장



자세한 내용은 국가보훈부 홈페이지(www.mpva.go.kr)를 참조하시기 바랍니다.

